بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة الخرطوم

كلية الاداب

قسم علم النفس

بحث تكميلي لنيل درجة البكلاريوس بعنوان :

الصحة النفسية للأناث المصابات بحب الشباب بمحلية الخرطوم وعلاقته ببعض المتغيرات الاخرى.

إعداد الطالبة :

عازة عبدالله عثمان خوجلي

إشراف الدكتور: الصادق محمد عبدالحليم

2011-2012م

بسم الله الرحمن الرحيم

الآيـة

﴿ الله لا إله إلا هو الحى القيوم لا
تأخذه سنة ولا نوم له ما فى السماوات وما فى
الأرض من ذا الذى يشفع عنده إلا بإذنه يعلم ما
بين أيديهم وما خلفهم ولا يحيطون بشئ من
علمه إلا بما شاء وسع كرسيه السماوات والأرض
ولا يؤده حفظهما وهو العلى العظيم ﴾

صدق الله العظيم

سوره البقرة الاية (255)

الإهـــــداء

إلى من علمتني أن الحياة صبر وجد وإجتهاد وإبتلاء

أمي

إلى من يصلني بأطراف السماء كُلما أرتد طرفي إلى الارض

أبي

إلى أناس كنجوم الثريا لاترى منها إلانوراً مجتمعاً

أساتذتي وزملائي وأصدقائي

إليهم كأزهار الياسمين تنفحك بريانها وإن مررت مرور

الكرام أخوتي إليهم جميعاً

الشكر والعرفان

الشكر أولاً وأخيراً لله عزة وجل الذي وفقني للقيام بهذا العمل

إلى من بذلوا الغالي والنفيس لكى أصل الى هذه المرحلة إلى

والدتي نبع الحنان الذي لا ولن ينضب ووالدي شريان حياتى الذي

أعيش به الى كل شمعة إحترقت كى أتعلم إلى كل من علمني

حرفاً إلى كل من ساعدني في إكمال هذا البحث الى الدكتور

صادق محمد الذي لم يبخل علي بالمساعدة .الى الاطباء

بمستشفى الجلدية الخرطوم .الى الاساتذة بقسم علم النفس

جامعة الخرطوم.

مستخلص الدراسة باللغة العربية

دراسة بعنوان الصحة النفسية للأناث المصابات بحب الشباب .تهدف الدراسة للتعرف على الصحة النفسية للأناث الماصبات بحب الشباب تكونت عينة الدراسة من 80أنثى مصابات بدرجات مختلفة من حب الشباب.

منهج الدراسة: المنهج الوصفي التحليلى.

أدوات الدراسة : مقياس الصحة النفسية.

الاساليب الاحصائية المستخدمة :

1- إختبار "ت"للعينة الواحدة.
2- إختبار التباين الاوحادي.
3- معامل إرتباط إسبيرمان.

النتائج :-

1- تتسم الصحة النفسية للأناث المصابات بحب الشباب بالارتفاع عند مستوى الدلالة 0.05.
2- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية للأناث المصابات بحب الشباب من حيث العمر عند مستوى الدلالة0.05.
3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى الاناث المصابات بحب الشباب من حيث المستوى الاقتصادي عند مستوى دلالة 0.05.

Abstract

Study on the mental health of females infected with acne .the study aime to identify the mental health of females living with acne .the study sample consisted of 80 females infected with varying degrees of acne.

The curriculum: Descriptive analytical.

STUDY TOOLS: mental health scale.

Statistical method used:

1-T-test for single sample.

2-spearman correlation coefficient.

3-Unilateral variation test.

RESULTS:

1-Are living with mental health female acne to rise at the level of significance0.05.

2-there is no statistically significant differences in the mental health of females living with acne in terms of age the level of significance0.05.

3-The exist acne of statistical significant differences in mental health of significance0.05.

محتويات موضوعات الدراسة

محتويات الجداول الدراسة :

محتويات ملاحق الدراسة:

الملاحق	العنوان
ملحق رقم "1"	أسماء المحكمين
ملحق رقم "2"	خطاب المحكمين
ملحق رقم "3"	المقياس في صورته الاصلية
ملحق رقم "4"	المقياس في صورته المعدلة
ملحق رقم "5"	الخطاب الرسمي
محلق رقم "6"	الصورة

الفصل الأول

المقدمة

المقدمة :

نجد أن العلوم الانسانية باختلاف فروعها وأقسامها أخذت فى مجرى التقدم والتوسع الملحوظ ولايخفى هذا التقدم على علم النفس كأحد العلوم الانسانية بجميعا أقسامه فقد تقدم تقدما لايخفى ضوءه الساطع ومكانته المرموقة بين باقي العلوم .نجد أن علم النفس له العديد من الفروع والاقسام التى يدرسها منها علم النفس الاجتماعى و الصناعى والامراض النفسية وطرق علاجها والصحة النفسية وهى حالة من الكمال التى يسعى كل فرد الى أن يصل اليها وهذا يحقق السعادة وتحقيق الذات . الصحة النفسية يعتبر أحد العلوم التي يدرسها علم النفس و يعرف أحمد محمد عبدالخالق (2001ص32)الصحة النفسية هى حالة عقلية إنفعالية مركبة دائمة نسبيا من الشعور بأن كل شيء على مايرام والشعور بالسعادة مع الذات والاخرين والشعور بالرضا والطمانينة والامن وسلامة العقل والاقبال على الحياة مع الشعور بالنشاط والقوة والعافية .

نجد أن الصحة النفسية لديها مناهج وعلامات ومستوياته حيث توجد مجموعة مستويات للصحة النفسية تتحقق في الفرد وأيضامجموعة من الخصائص للشخصية المتمتعة بالصحة نفسية جيدة.ويمكن تعريفها بانها حالة دائمة نسبيا يكون الفردفيها متوافقا نسبيا ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وامكاناته الى اقصى حدممكن ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة وتكوين شخصية متكاملة سوية ويكون سلوكه عاديا وحسن الخلق.وهى ايضا حالة ايجابية تتضمن صحة العقل وسلامة السلوك وليست مجردغياب او الخلومن اعراض المرض النفسى.

وعرفه حامدعبدالسلام(1997ص9)الصحة النفسية هى حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الاخرين

ويكون قادرا على تحقيق ذاته وأستغلال الى أقصى حد ممكن ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عاديا بحيث يعيش فى سلامة وسلام.

تتناول الباحثة فى هذا البحث الافراد الصحة النفسية للفتيات بمرض حب الشباب وهو من الامراض الجلدية المزمنة التى تصيب بتسبة 85_100%فى إحدى مراحل حياتهم وأيضا من أكثر الامراض الجلدية شيوعا وهو ناتج من مجموعة من التغيرات فى المسامات الجلدية والغدد الدهنية .يصيب الشباب فى الفترة العمرية ما بين15–25سنة وهو اكثر شيوعا بين الفتيات مقارنة بالفتيان وعادة مايختفي في عمر العشرين ولكن فى بعض الاحيان قد يستمر الى عمر الاربعين حتى ولو لم يعالج ولكنه قد يترك ندوبا في الوجه تدوم مدى الحياة.تظهر أعراضه غالبا في الوجه وأعلى الصدر على هيئة حبوب صغيرة في المناطف التي تنشطفيها الغدد الدهنية المصاحبة لبصيلات الشعر هذه الغدد تفرز مادة دهنية تصل الى سطح الجسم عن طريق القنوات المؤدية الى سطح الجلد.

مشكلة الدراسة :

تتمثل مشكلة الدراسة في الاتي :

1. هل تتسم الصحة النفسية لدى الاناث المصابات بحب الشباب بالارتفاع؟
2. هل توجد فروق في الصحة النفسية الاناث المصابات بحب الشباب من حيث العمر ؟
3. هل توجد فروق في الصحة النفسية الاناث المصابات بحب الشباب من حيث المستوى الاقتصادي؟

اهمية الدراسة :

تتمثل اهمية الدراسة في الاتي :

1. ندرة وقلة البحوث في هذا المجال.
2. يوفر إطار نظري معرفي قد يستفيد منه الطلاب في المستقبل .
3. التعرف على مدى إرتفاع وإنخفاض الصحة النفسية للاناث المصابات بحب الشباب.
4. تنبع أهمية البحث من إزدياد الاصابة بمرض حب الشباب وشدة تأثيره على الانثى .
5. تأتي أهمية البحث مما تفسر عنه من نتائج قد تساعد في تخفيف هذا المرض عند الاناث .

أهداف الدراسة :

تتمثل أهداف الدراسة في الاتي :

1. معرفة الصحة النفسية لدى الاناث المصابات بمرض حب الشباب
2. التعرف على الفروق في الصحة النفسية لدى الاناث المصابات بحب الشباب من حيث المستوى الاقتصادى .
3. التعرف على الفروق في الصحة النفسية لدى الاناث المصابات بمرض حب الشباب من حيث العمر .

فروض الدراسة :

1. تتسم الصحة النفسية لدى الاناث المصابات بحب الشباب بالارتفاع.
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية في الصحة النفسية الاناث المصابات بحب الشباب من حيث العمر .
3. توجد فروق ذات دلالة احصائية في الصحة النفسية الاناث المصابات بحب الشباب من حيث المستوى الاقتصادى.

حدودالدراسة:

الحدودالزمانية:

اكتوبر 2011 الى مايو 2012م.

الحدود المكانية:

ولاية الخرطوم التى تقع بين خطى طول 13.5و3.5شرقاً ودائرتى عرض 15_16شمالاًومساحتها حوالى165_280كيلومترمربع ويحدها من الجهة الشرقية الشمالية ولاية نهر النيل ومن الشرقية الجنوبية والشرقية ولايتى القضارف والجزيرة.

الحدود البشرية:

هم الفتيات المصابات بحب الشباب بولاية الخرطوم.

مصطلحات الدراسة:

الصحة النفسية:

عرفه عبدالباقي دفع الله(2006ص279)بانه علم التكيف او التوافق النفسي الذي يهدف الى تماسك الشخصية ووحدتها وتقبل الفرد لذاته وتقبل الاخرين له بحيث يترتب على هذا كله شعوره بالسعادة والراحة النفسية.

حب الشباب:

عرفه جلال العنانى (2001ص9)هوالتهاب جلد الوجه الذي يصيب اساسا الغدد التي تفرز الدهون ويطول بصيلات الشعر الملتصقة بهذه الغدد.

الفصل الثاني

الإطار النظري الدراسات السابقة

الفصل الثاني:

الإطار النظري والدراسات السابقة:

تمهيد:

في هذا الفصل تقوم الباحثة بإستعراض كل مايخص موضوعات دراستها، حيث تتناولها كالاتى :

المبحث الاول :الصحة النفسية

المبحث الثاني:حب الشباب

المبحث الثالث :الدراسات السابقة

المبحث الاول : الصحة النفسية:

****-تعريفات الصحة النفسية :***

لها العديد من التعريفات نذكر منها الاتى:

*عرفهاعبدالعزيز القوصى(1952م ص4)بأنها التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الازمات النفسية العادية التى تطرأ عاده على الانسان مع الشعور الايجابي بالسعادة والكفاية .

*عرفها حامد عبدالسلام(1997م ص9)بأنها حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل وسلامة السلوك وليست مجرد غياب أو الخلو أو البرء من أعراض المرض النفسي .

*عرفتها إجلال محمد (2000م ص28)بأنها حالة يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً ويشعر بالسعادة والكفاية والراحة النفسية ويكون قادراً على مواجهة وإستغلال قدراته وإستثمار طاقاته ويكون قادراً على مواجهة

مطالب الحياة وإدارة الازمات النفسية وتكون شخصيته سوية متكاملة ويكون سلوكه عادياً.

*عرفها محمد بركات المذكور في إجلال محمد (2000م ص27) حالة توافق الفرد توافقاً سليماً للحياة والتعايش مع الاخرين والشعور بالسعادة مع الذات، والراحة النفسية مع نفسه ومع الاخرين.

*عرفها أحمد محمد (2001م ص32)حالة عقلية إنفعالية مركبة دائمة نسبياً من الشعور بأن كل شيء على ما يرام والشعور بالسعادة مع الذات والاخرين والشعور بالرضا والطمانينة والأمن وسلامة العقل والاقبال على الحياة مع الشعور بالنشاط والقوة والعافية .

*عرفها كمال موسى المذكور في أحمد محمد(2001م ص38)بأنها حالة نفسية يشعر فيها الانسان بالرضا والارتياح عندما يكون حسن الخلق مع الله ومع نفسه ومع الناس من حوله .

*عرفته منظمة الصحة العالمية المذكور في إنتصار عثمان (2002م ص6)أنها حالة من الرفاهية والسعادة ويصبح فيها الانسان قادراً على التكيف والتأقلم مع الاخرين فضلاً عن تلبية حاجاته الضرورية وقادراً على تحمل مصاعب الحياة المختلفة وقادراً على الانتاج .

*عرفها حامد عبدالسلام (2003م ص145)هي حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً ويشعر بالسعادة ومع الاخرين ويكون قادراًعلى تحقيق ذاته وإستغلال قدراته وإمكاناته لأقصى حد ممكن ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عادياً بحيث يعيش في سلامة وسلام.

*عرفها حاتم محمد (2005م ص69)هي القدرة على إزالة العقبات التى تواجهه بسلوك سوى يتميز بالمرونة التى تكفل له التكيف مع هذه العقبات في حالة عجزة عن إزالتها نهائياً.

*عرفها جمال أبو دلو (2009م ص34)هي التوافق التام بين الوظائف الجسمية المختلفة مع القدرة على مواجهة الصعوبات العادية المحيطة بالانسان ومع الاحساس الايجابي بالنشاط والحيوية.

*وعرفها كيلاندر المذكور في إبتسام عمر(2010م ص11)هي القدرة على التأثير في بيئته وقدرته على التكيف مع الحياة والمجتمع مما يؤدي الى قدرمعقول من الأشباع الشخصي والكفاية والسعادة .

*- *علم الصحة النفسية :*

*عرفته إجلال محمد(2000م ص19) هو الدراسة العلمية للصحة النفسية وعملية التوافق النفسي والمشكلات والاضطرابات والامراض النفسية والوقاية منها وعلاجها.

*عرفها حامد عبدالسلام(2005م ص9)هو الدراسة العلمية للصحة النفسية وعملية التوافق النفسي ما يؤدي إليها ومايحققهاومايعوقهاوما يحدث من مشكلات وإضطرابات وأمراض نفسية ودراسة أسبابها وتشخيصها وعلاجها والوقاية منها.

*عرفه مصطفى فهمي (1995م ص18)علم التكيف أو التوافق النفسي الذي يهدف الى تماسك الشخصية ووحدتها وتقبل الفرد لذاته وتقبل الاخرين له بحيث يترتب على هذا كله وشعوره بالسعادة والراحة النفسية .

*عرفه أحمد محمد عبدالخالق(2001م ص69)بأنه منحى عام يهدف الى المحافظة على الصحة النفسية والحفاظ على الوظائف العقلية في حالة سوية والوقاية من الاضطرابات العقلية وصولاً الى الشخصية السليمة .

*عرفه عبد الفتاح الدويدار المذكور في صفاء عبدالوهاب (2007م ص8)بأنه مجموعة من الفعاليات القائمة على المعارف والمفاهيم العلمية المتجهة نحو إنماء الصحة النفسية للأنسان وحمايتها والحفاظ عليها وعلاجها.

*عرفه عبدالعزيز القوصى المذكور في فاطمة عمر الطاهر (2007م ص14)بأنه مجموعة من الشروط التى يلزم توافرها حتى يتم التكيف بين المرء

ونفسه وكذلك بينه وبين العالم الخارجي تكيفاً يؤدي الى أقصى ما يمكن من الكفاية والسعادة لكل من الفرد والمجتمع الذي ينتمي إليه.

*- مفهوم الصحة النفسية :

*عرفته منظمة الصحة العالمية المذكور في سيد عبدالحميد(1994م ص135)بأنها حالة السلامة الكاملة في النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية وليست مجرد الخلو من الامراض والتشوهات.

*عرفه عباس محمود عوض (1984م ص3)بأنها حالة دينامية تبدو في قدرة الفرد على التوافق المرن الذي يناسب الموفق الذي يمر به أو يخبره .

*مفهوم الصحة النفسية لدى العلماء المسلمين المذكور في إنتصار عثمان (2002م ص6)أن أبو زيد البلخى عرف الصحة النفسية بأن لنفس الانسان صحة وسقماً فصحة نفسه أن تكون قواها ساكنة ولايهيج به شيء من الاعراض النفسانية كالغضب والفزع وغيرها.

*ذكر محمد رفقى المذكور في عباس على (2009م ص12)،تعريف اللجنة القومية الامريكية بأنه توافق الافراد مع أنفسهم ومع العالم أجمع، يواكبه أقصى قدر من الفعالية والرضا والمرح والسلوك الذي يراعى معايير المجتمع والقدرة على مواجهة واقع الحياة وتقلبه .

- مظاهر الصحة النفسية حسب النظريات النفسية :

نجد أن وجهات النظر الى السواء وعدم السواء فضلاً عن جوانب قصورها تقف من الصحة النفسية موقفاً سلبياً من الانسان بالاتفاق مع الجماعة دون المعارضة ،ومع المعايير الموضوعية صالحة كانت أم غير صالحة، ومع المثل متطرفة كانت أم واقعية ،أن أختلاف مفهوم الصحة النفسية عند كل منهم فقد تعددت هذه المظاهر وتنوعت .

وذكرت إجلال سرى(2000م ص28)،من مظاهر الصحة النفسية نذكر منها مايلي:-

السوية : وهي التمتع بالسلوك العادى المعياري أي المقبول والمألوف والغالب على حياة غالبية الناس في المجتمع.

التوافق : ويتضمن التوافق الشخصي والاتزان الانفعالى والتوافق الاجتماعي والاسري والمهني .....ألخ).

وذكر مصطفى خليل الشرقاوي (دت،ص28)،أهم مظاهر الصحة النفسية على النحو التالى:

1-تكامل الدوافع النفسية وإنسجامها وإنعدام الصراع النفسي ،اى تؤدي وظائفها بصورة متكاملة جسمياً وعقلياً وإنفعالياً ،وليس معنى ذلك إنكار وجود دوافع متعارضة في الشخص الواحد ،ولكن المقصود بهذا أن يظهر كل من هذه الدوافع في الوقت المناسب حين يكون ظهوره ملائماً لتكيف الانسان ،ولايسيطر على أحد الدوافع فيصبح هو المحرك الوحيد له.

2-تقبل الحقيقة بالنسبة للذات وللغير وللعالم المحيط أى أن يتقبل الشخص نفسه على ماهى عليه وأن ينمى قدراته المتاحة أو يستغلها الاستغلال الامثل .

3- تحمل مسئولية الأعمال والمشاعر والأفكار الفرد الصحيح نفسياً قد يتفق أو يختلف مع المعايير القائمة أوالأوضاع المتعارف عليها، طالما كان الاتفاق او الاختلاف مبنياً على أساس من الرغبة في تحقيق سعادة أمثل .

4- تقبل النقد إن الشخص الصحيح نفسياً هو الذي يعمل من أجل الاخرين والعمل الجماعى من أجل تحقيق الاهداف التى ترفع من قيمة المجتمع .

5- تقدير الحياة والشعور بالرضا للوجود فيها .

6- إدراك الدوافع والاهداف إن الشخص الصحيح نفسياً يدرك أسباب سلوكه ودوافعه كما أنه يدرك أهدافه ويؤمن بها ويعرف الوسائل الذي يستطيع أن يحقق بها هذه الاهداف .

*مظاهر الصحة النفسية في ضوء نظرية التحليل النفسي :

هي القدرة على مواجهة الدوافع البيولوجية والغريزية ،والسيطرة عليها في ضوء متطلبات الواقع الأجتماعى، مع قدرة الفرد على التوفيق بين مطالب الهو والأنا والأنا الأعلى ،وقد حدد صلاح مخيمر المذكور في مصطفى الشرقاوي (دت ،ص40)،مظاهر الصحة النفسية في ضوء نظرية التحليل النفسي فيما يلى :

*إتسام الشخصية بالوحدة الكلية برغم مافيها من صراعات وتناقض.
*شعور مضطرد بتحقيق الذات .
*قدرة على مواجهة المواقف المختلفة .
*إمكانية السيطرة على الاستجابات .
*القدرة على المشاركة في الحياة الاجتماعية .

*مظاهر الصحة النفسية في ضوء النظرية السلوكية :

فتلخص في القدرة على إكتساب عادات تتناسب مع البيئة التي يعيش فيها الفرد وتتطلبها هذه البيئة. ومن أهم النظريات التى وصفت خصائص الصحة النفسية بشكل يضيف إليها التميز هي نظرية أريكسون، والسمة المميزة لخصائص الصحة النفسية عند أريكسون هو ربطها بمراحل النمو عند الفرد .وقد عرض أريكسون مظاهر الصحة النفسية على أساس مراحل النمو على النحو التالى :

*الاحساس بالثقة والمرحلة الملائمة لهذه الخاصية هي السنة الاولى لحياة الطفل ويعني الاحساس بالثقة هنا أن تكون كل خبرات الطفل الاولى مشبعة بصورة مرضية.

* الاحساس بالأستغلال وهذه المرحلة تبدأ من الشهر الثاني عشر والخامس عشر، ويعني إدراك الطفل أنه كائن له إرادة خاصة به من حُب الاستطلاع ونضج الجهاز العضلى يدفعه للقيام بأنشطة كالمشي والكلام .

* الاحساس بالمبادأة وهذه خاصية تميز الصحة النفسية لدى طفل الرابعة والخامسة، ويعني القدرة على عمل أشياء يكتشف في ضوئها الاشخاص الذين يلقاهم.

* الاحساس بالأنجاز إن أهم ما يميز الصحة النفسية لطفل المرحلة السادسة وحتى الحادية عشر هو الاحساس بالانجاز تتميز هذه المرحلة بالاستقرار والانتظام ويكتسب خلالها المعلومات والمهارات اللازمة للعمل والتعاون مع الاخرين .

* الاحساس بالهوية وتبدأ هذه الخاصية مع بداية المراهقة ونتيجة للتغيرات السيولوجية التى تميز هذه المرحلة وللتحولات العقلية والانفعالية المصاحبة لها .

* الاحساس بالود والتألف تبدأ هذه الصفة في سن 16سنه أو17سنه وتتحقق هذه الصفة في ضوء مدى تحقيق الفرد لهويته حتى يكون قادراً على تكوين علاقات الجنس الاخر أو مع نفس الجنس قوامها المشاركة والمخالطة والود والصداقة والحب .

* الاحساس بالوالدية ومحك هذا الاحساس ليس مجرد الاهتمام بالانجاب وأنما بالادراك الواعى لفكرة الوالدية ذلك الادراك الذى يظهر في علاقة الفرد بأطفاله أو أطفال الاخرين والشعور بالمسؤلية إزاءهم ويصل الفرد الى الرشد في سن 21سنة قبل أن ينمو لديه هذا الشعور الوالدى نمواً كاملاً.

* الاحساس بالتكامل وتعنى هذه الخاصية الى تميز الصحة النفسية إعتباراً من الرشد المتاخر 45سنة أن يحب الفرد والديه متحرراً من الرغبة في وجوب تخليصهم من العيوب. ويعني أيضاً أن يدرك الفرد بان حياته هي مسؤليته وحده، وانه مستعد للدفاع عن كرامته وقيمه وأهدافه في مواجهة مايهددها لأن دفاعه عن مبادئه هو دفاع عن الانانية كلها .

- مناهج الصحة النفسية :

هنالك مناهج رئيسية في الصحة النفسية :

1-المنهج الانمائى :

ذكر حامد عبدالسلام (1997م ص12)أنه المنهج الانشائي يتضمن زيادة السعاده والكفاية والتوافق لدى الاسوياء والعاديين خلال رحلة نموهم حتى يتحقق الوصول بهم الى أعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية ،ويتحقق ذلك عن طريق دراسة الإمكانات والقدرات وتوجيهها التوجيه السليم ،من خلال رعاية مظاهر النمو جسمياً وعقلياً وإجتماعياً وإنفعالياً بما يتضمن إتاحة الفرص أمام المواطنين للنمو السوى وتحقيقاً للنضج والتوافق والصحة النفسية .

2- المنهج الوقائى :

ذكر أحمد محمد (2001م ص79)أنه يتضمن الوقاية من الوقوع في المشكلات والإضطرابات والأمراض النفسية وللنهج الوقائي ثلاثة مستويات وهى :

أ-الوقاية الاولية : تهدف الى إتخاذ إجراءات مسبقة لمنع حدوث الاضطرابات النفسية والأمراض العقلية وغيرها من أنواع الشذوذ السلبي .

ب- الوقاية الثانوية : القاية منها إنقاص شدة المرض والتقليل منها وذلك من خلال الكشف المبكر عن الحالات والاهتمام بالرعاية والعلاج.

ج-الوقاية في المرحلة الثالثة : تهدف هذه المرحلة الى خفض العجز الناتج عن المرض العقلى.

3-المنهج العلاجي :

يتضمن علاج المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية حتى العوده الى حالة التوافق والصحة النفسية ،ويهتم هذا المنهج بأسباب المرض النفسي وأعراضه وتشخيصه وطرق علاجه وتوفير المعالجين والعيادات النفسية والمستشفيات لعلاج هذه الأمراض .

- معايير الصحة النفسية :

إستخدم علماء النفس أكثر من معيار لتحديد ماهية السلوك اللأسوى فى المراحل المختلفة لتطور علمهم ،على أن كل المعايير تعانى من نواقص تجعلها غير صالحة للإستخدام لوحدها بمعزل عن المعايير الاخرى منه مايلى:

*ذكرت إجلال محمد(2000م ص32)أنه المبالغة في تقدير ورفع الشأن بما يقرب من الكمال وإعتبار السوية هي المثال .

*المعيار الذاتي :

ذكرت إجلال محمد(2000م ص32)هو السلوك الذى يحقق للفرد الشعور بالارتياح والتخفيف من توتراته ويحرره من صراعه وقلقه ويشعره بالكفائة ،ويمكنه من تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته ويساعده على التوافق الجيد مع نفسه ومع الاخرين ،ويمتاز

بسهولة تطبيقه وشيوعه بين أفراد المجتمع فكل فرد يصف سلوكه في ضوء إطاره المرجعي .

***المعيار الأجتماعى :**

ذكر إجلال محمد (2000م ص32)هو كل سلوك يقوم على إحترام العقائد الدينية والقيم والأخلاق والمباديء والعادات والتقاليد التى تعمل على تماسك وأستقرار أفراد المجتمع .

***المعيار الاحصائي :**

ذكر حامد عبدالسلام (2005م ص11)حيث يتخذ المتوسط أو المنوال الشائع معياراً يمثل السوية وتكون اللاسوية هي الانحراف عن هذا المتوسط بالزائد أو الناقص .

*** المعيار الاسلامي :**

ذكرت إجلال محمد (2000م ص32) هو السلوك الذي يقوم على عمل الواجب إبتغاء مرضاة الله تعالى وإجتناب فعل المحرمات خوفاً من العقاب والسخط من الله تعالى (وأما من خاف مقام ربه ونهى النفس عن الهوى فالجنة هى الماوى)

***المعيار الباثولوجي :**

أنه ظهور اعراض مرضية خاصة بحالة من الحالات النمطية الباثولوجية المعروفة .

***المعيار الحضارى :**

وهو أن يلجأ الى إستخدام وجهة النظر الحضارية في تحديد الصحة النفسية والشذوذ وماهو مقبول في حضارة ما يعتبر للسواء وما هو غير مقبول يعتبر غير سوى .

- علامات الصحة النفسية :

ذكرأحمد محمد (2001م ص33) للصحة النفسية علامات ومؤشرات تشير إليها ودلالات وتشير هذه العلامات الى مظاهر سلوكية يحصل على درجة مرتفعة من الصحة النفسية ،وهذه العلامات على نوعين كما يلى :

أ-مشاعر ذاتية لايشعر بها الا صاحبها

ب- مظاهر خارجية يدركها الاخرون .

ولخصت هذه العلامات تبعاً لعدد من الؤلفين كما يلى :

1-التوافق الذاتي :

هونجاح الانسان في التوفيق بين دوافعه ويتضمن السعاده مع النفس والثقة بها.

2- التوافق الاجتماعي :

يقصد به حسن التكيف مع الاخرين في المجالات التى تقوم على العلاقات الحوارية بين الأفراد وتتسم هذه العلاقات بالتعاون والحب والتسامح وأن يكون متوافقاً مع الجماعات التى ينتمي إليها كالأسرة أو الجماعة التى إختارالانتماء إليها كجماعة الأصدقاء أو الرفاق .

3- الشعور بالسعادة وراحة البال :

الشعور بالطمأنينة والأمن والرضا عن النفس وتقبلها وإحترامها ورضا الفرد عن الحياة ما قسمه الله له .

4- معرفة قدر النفس وحدودها :

لكل فرد قدرات وإمكانات يستطيع أن يقوم بها الفرد من الثابت أن لكل فرد جوانب قوة وضعف ومن مظاهر الصحة النفسية أن يدرك الفردحقيقته ويستثمر جوانب قوته ويتقبل ضعفه

5- النجاح في العمل :

أن نجاح الفرد في عمله ورضاه عنه إن المظاهر السلوكية التى تبرهن على درجة مرتفعة من الصحة النفسية ومن عوامل نجاح الفرد في عمله رضاه عن عمله وميله إليه وتناسبه مع مالديه من قدرات وإستعدادات وسمات وفرص للترقى .

6- مواجهة الاحباط :

الاحباط هو إعاقة الدافع عن بلوغ غايته ومواجهة الازمات والشدائد التى تواجهة في حياته اليومية ومحاولة إيجاد حلول لها .

7- الإقبال على الحياة :يعنى الرغبة في عيش الحياة والاستمتاع بكل ما يحل له من طيبات .

8-الاتزان والثبات :

يتسم الشخص ذو الدرجة المرتفعة من الصحة النفسية بالاتزان في إنفعالاته وإستقرار إتجاهاته والتماثل بين نوع المنبه والانفعال الناتج عنه وعدم التناسب بين الانفعال ومثيراته ويتضح من حيث الشدة والنوع.

9-حسن الخلق :

أن يتميز الفرد بكثير من الصفات الحسنة وأن لايقترف الاثام وإلا قليلاً وان حدث

وإذا وعد أوفى وقد عرف الغزالى الشخص حسن الخلق بأنه "يحب لاخيه مايحب لنفسه ويكرم ضيفه ويحفظ جاره ويقول خيراً او يصمت تسره حسناته ،وتسوؤه سيئاته لايؤذي أحداً ،ولايدوع الناس، ولايخشى في الله لومة لائم في الحق ولو على نفسه أو الوالدين أو الاقربين ،يحب العمل فيخلص فيما بينه وبين الله وبينه وبين الناس .

10- الخلو النسبي من الاعراض :

يقصد بها عدم وجود اى من الاعراض المحددة والتى يمكن أن تعد من بين أعراض الاضطرابات النفسية والعقلية .

- نسبية الصحة النفسية :

ذكرأحمد محمد (2001م ص40) أن الصحة النفسية حالة دائمة نسبياً وذلك يعني أنها ليست حالة إستاتيكية ثابته أما أن تحقق أو لاتحقق بل هي حالة ديناميكية متحركة ونشطة ونسبية وتتغير من فرد الى أخر وتتغير في الفرد نفسه من وقت لاخر وغيرها .

ذكر عبد العزيز القوصى (1952م ص10) أن الصحة النفسية وإختلالها أمر نسبي كما هو في الشذوذ وكذلك لايوجد فاصل بين الصحة النفسية والمرض النفسي ، فالتوافق التام بين

ذكر أحمد محمد(2001م ص)أن دراسة الصحة النفسية ترتبط بكثير من التخصصات وتستفيد منها وتؤسس على مبادئ ونتائج مشتقة منها وهذه التخصصات متعددة ونذكر منها :

1-بعض فروع علم النفس :

نعرف علم النفس بأنه الدراسة العلمية لسلوك الكائنات العضوية ووظائفها العقلية ومن فروع علم النفس التى تعتمد عليها دراسة الصحة النفسية عليها :

***علم نفس الطفل :**

يختص بالدراسة العلمية لسلوك الطفل وتوافقه ونموه من المولد حتى النضج والاثر النسبى للوراثة والبيئة في نمو القدرات والشخصية نجد أن الاسباب متعددة لدراسة الصحة النفسية للطفل منها أن بذور التوافق أو سوء التوافق توضع أكثرها في مرحلة الطفولة .

***علم النفس الاجتماعى :**

يدرس سلوك الفرد داخل الجماعة التى ينتمي إليها يفيد في دراسة الصحة النفسية كثيراً حيث تتصل موضوعاته إتصالاً مباشراً بالتنشئة الاجتماعية التى تبرز أهميتها في سلوك الفرد ومدى توافقه .

***علم النفس الاكلينيكي :**

يطبق المكتشفات والمبادئ التى توصل إليها التى تساعد على فهم المشكلات السلوكية والانفعالية والاضطرابات النفسية وذلك بهدف زيادة كفاءة الخدمة الطبية التى تقدم ويتم ذلك عن طريق المجالات الاتية :

التشخيص –العلاج –المال –الوقاية - البحوث ومن موضوعاته وصف السلوك الشاذ وقياسه وبحث محددات السلوك الشاذ وأسبابه .

***علم نفس الشخصية :**

أن دراسة الابعاد الاساسية للشخصية السوية "تركيب الشخصية ونظرياتها وقياس الشخصية ومحدداتها" وهى الاساس لدراسة الصحةالنفسية فأن دراسة الصحة النفسية في سوائها وأختلالها ترتكز على دراسة علم النفس الشخصية .

***علم نفس الارشادي :**

يتعامل مع أفراد أسويا ولكنهم يواجهون مشكلات توافقية هينة وبهدف وقائي والصحة النفسية تعمل على الوقاية والتعامل مع الحالات قبل الاضطراب الفعلي في كل منها .

2-الطب النفسي :

له أهميه قصوى في دراسة الصحة النفسية وذلك للإفادة من المكتشفات التى توصل إليها في مجالات التشخيص والعلاج لحالات سوء التوافق بأنواعها والاضطرابات النفسية والامراض العقلية وعلامات الاختلال في الصحة النفسية.

3-علم الاوبئة :

هو الدراسة العلمية لتوزيع الامراض والاصابات وإنتشارها.

4-الصحة العامة :

فرع من الطب يختص بالمحافظة على الصحة ووقايتها وتحسينها خلال جهود منظمة داخل المجتمع.

5-علم الاجتماع :

له أهميته في دراسة وفهم السلوك الشاذ من منظور إجتماعى مع الافادة من الدراسات السسيولوجية لؤسسات الرعاية الصحية وكذلك المرضى .

6-الانثرو بولوجيا الطبية :

تدرس الفروق في الصحة والمرض عبر الحضارات وكيف تختلف طبيعة المرض وتعريفه وطرق علاج الامراض وبرامج الرعاية الصحية .

- الأسلام والصحة النفسية :

ذكرت إجلال محمد (2000م ص29) أن الاسلام هو الدين الذى أنزل لبني البشر وجاء لمصلحتهم وإنقاذاً لهم مما كانوا فيه من جهل وفساد في العقيدة والمشكلات الاقتصادية والاجتماعية ،وأن الدين الاسلامي به إحكام كثيرة ويستفيد منها الانسان في حياته يستطيع

بها التصرف في كل أمور حياته فقد إستهدف هذا الدين الانسان شاملاً في كل مجالات حياته في مرضه وسوائه ومجتمعه وكل شيء يتعلق به .

وأن الصحة النفسية على اساس النظرة الاسلامية للانسان تؤكد على أهمية عيش الانسان ، وعلى فطرته في قرب من الله وسلام مع الناس وسلامة مع النفس، ويرى أبو حامد الغزالى عن الصحة النفسية في راى الدين الاسلامي أن السواء والصحة النفسية مرجعها الى التقوى والورع والخشية ونقاء القلب، ويرى المسلمين سلوك الفرد السوى يكون في إقتدائه بكتاب الله وسنة نبيه صلى الله عليه وسلم أن الاسلام نزل بأحكام ولهداية البشر ولتعليمهم القيم والاخلاق وأساليب، لكي يسلوكوا بها السلوك السوى الذى فيه خير للفرد ولمجتمعه ومنها أساليب للتنشئة الاجتماعية الصحيحة والسليمة يصل بها الى الصحة النفسية وتوافق الانسان مع نفسه ومع الاخرين يقول تعالى في ذلك (ياأيها الناس قد جاءتكم موعظة من ربكم وشفاءً لما في الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين).

ذكر عبد الباقى دفع الله (2006م ص281) يحقق منهج الاسلام أركان الصحة النفسية في بناء شخصية المسلم بتنمية الصفات الاساسية التالية :

1-قوة الاتصال بالله :وهي أمر أساسي في بناء المسلم في المراحل الأولى من عمره حتى تكون حياته خالية من القلق والأضطرابات النفسية .

2-الثبات والتوازن الأنفعالى : الأيمان بالله يشيع في القلب الطمأنينة والثبات والأتزان ويقى المسلم من عوامل القلق والخوف والاضطراب قال تعالى (يثبت الله الذين أمنوا بالقول الثابت في الحياة الدنيا وفي الاخرة)"سورة إبراهيم الاية 14"

3-الصبر على الشدائد : يربى الاسلام في المؤمن روح الصبر عند البلاء خاصة عندما يتذكر قوله تعالى "والصابرين في البأساء والضراء وحين البأس أولئك هم المتقون "سورة البقرة الاية 177"

4-المرونة في مواجهة الواقع : وهى من أهم مايحصن الانسان من القلق أو الاضطراب حين يتدبر قوله تعالى "وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم وعسى أن تحبو شيئاً وهو شر لكم والله يعلم وأنتم لاتعلمون"سورة البقرة الاية 216"

ذكر مصطفى فهمي (1995م ص244) أن القران الكريم تحدث عن الثواب والعقاب أو الجنة والنار وما تلك إلا وسائل للترغيب والتشجيع من جهة والتخويف من جهة أخرى وأن الحديث عن الجنة في القرأن ماهو الا مظهر من مظاهر الثواب وتعتبر الجحيم عاملاً من عوامل العقاب .

يقول علماء النفس التربوى أنه لأجل أن يتم الثبوت والتحسن في الاستجابات التى يقوم بها الفرد لابد من توفر عامل أطلقوا عليه عامل الجزاء، فالاستجابات إذا لم تؤدي الى نوع من الترضية أو الاشباع، فان الفرد لايحاول تكرارها وكلما كان عامل الجزاء واضحاً سهل المنال ،فالجزاء يعمل على إنقاص درجة التوتر التى تصاحب وجود الدافع وجود التوتر يسبب عدم الاستقرار الداخلى وحسب هذا المفهوم يكون الجزاء بمعنى القصاص وهو أول مبررات العقاب ومعناه أن الخطيئه لاتحمى حتى ينال الجاني جزاءه الحق .

ذكرجمال أبو دلو (2009م ص145) العلاقة بين الاسلام والصحة النفسية :

1-هي علاقة الكل بالجزء

2-هي علاقة الثابت بالمتغير.

الاسلام عقيدة والصحة النفسية علم والعقيدة دين لايأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه ،والصحة النفسية كعلم معرض للخطأ والصواب تحكيماً وطرقاً وتعديلاً.

المبحث الثـــــاني
حب الشبـــاب

المبحث الثاني:

حب الشباب:

1- تعريفات حب الشباب:

*عرفه جلال العنانى(2001ص92)هو إلتهاب جلد الوجه الذى يصيب أساسا الغدد التى تفرز الدهون ويطول بصيلات الشعر الملتصقة بهذه الغدد وهو عبارة عن بثرات لها رؤوس سوداء.

*عرفه تيرى دوبراو وبراندا اندرلى(2003ص51)أنه ينتج عادة من تأثير الهرمونات على الغدد الدهنية الموجودة في الجسم حيث تبدأ الغدد الدهنية الموجودة فى بصيلات الشعر فى الجلد بإنتاج كمية كبيرة من الدهون وتختلط خلايا الجلد الميتة مع هذه الدهون حتى تسد أوتقفل فتحات بصيلات الشعر.

*عرفته اسماء صبرى(2011ص22)أنه مرض مزمن يصيب المسام الشعرية التى تتصل تحت الجلد بغدد دهنية تفرز دهونها داخل أكياس ثم تواصل هذه الدهون طريقها الى سطح الجلد عبر القناة الشعرية حيث تتفتح مسام الجلد.

*عرفه جلاس توم(1957ص14)هوأحد الامراض الجلدية الاكثر شيوعا في سن الشباب والمراهقة ويتمثل في إلتهاب الغدد الدهنية وبصيلات الشعر ،وذلك نتيجة لزيادة إفراز هرمون الاندروجين الذي يساعد على ظهور علامات البلوغ عند الذكور وتطوير الاعضاء التناسلية الذكرية.

2-الجلد تركيبه و وظائفه :

ذكر جلال العناني(2001ص5) أن الجلد هو خط الدفاع الأول لحماية الجسم من تسلل أى ميكروبات أو أى أجسام غريبة .وهو جهاز التكيف الطبيعي الذى يعمل على تنظيم حرارة الجسم صيفا وشتاء لذا نجده محور إهتمام الانسان منذ العصور القديمة وحتى الان لعل ذلك يرجع الى أنه كان أول رداء يرتديه الإنسان ألاول.

نجد أن للجلد وظائف متعددة يقوم بها للمحافظة على الجسم وأعضائه الحيوية ويجب معرفة ان الجلد عضو حيوي .

تركيب الجلد :

ذكر محمد توفيق خضير (2001ص51) أن الجلد يتكون من طبقتين رئيسيتين هما:

1-البشرة : وهى الطبقة العليا من الجلد وتتكون من :

أ. الطبقة السطحية المتقرنة: وهى مكونه من خلايا مفلطحة قرنية مرتبة فوق بعضها في طبقات وتحتوى على مادة الكراتين وهى مادة البروتين الصلبة التى تشكل حوالى 95%من الجلد ويودي موت الخلايا وتراكمها الى تكوين مادة قرنية غير منفذة تعمل على حماية الاجزاء الداخلية .

ب. الطبقة الوسطى :وهي تتكون من خلايا الطبقة الخارجية التى تنسلخ من وقت الى أخر .

ج. الطبقة الداخلية : تتكون من صف واحد من خلايا طلائية مولدة تنقسم بأستمرار لتعويض الخلايا التى تقع فوقها مباشرة وتحتوى على صبغة الملانين التى تعطى الجلد اللون المميز وحماية الجلد من الاورام الخبيثة التى تسببها أشعة الشمس .

2- ***الادمة*** :وهى الطبقة السفلى من الجلد وتتكون من نسيج ضام غنى بالالياف البيضاءوالنهايات العصبية والاوعية الدموية ويقع تحت الادمة نسيج جلدى يتكون معظمه من الدهون وتتالف من الكولاجين الايلاستين ويعتبر الكولاجين البروتين الاساسى الذى يشكل الجلد وان المقوم الحيوي الاخر للأدمة هو الايلاستين وهو كناية عن خيوط من البروتين .وهى في الواقع عالية المرونة عند الشد يتسبب في عودة الجلد بحركة مفاجئة الى ما كان عليه، نجد أنه نتيجة لتعرض الجلد للشمس والتدخين والعوامل المؤذية الاخرى يفقد الايلاستين مطاطيته مما يؤدي الى إرتخاء الجلد الهرم بدلا من عودته الى ما كان عليه .

وظائف الجلد :

نجد أن للجلد وظائف متعددة يقوم بها ذكرها جلال العنانى(2001ص9) وهى:

1. **تنظيم حرارة الجسم** : يظل الجسم محتفظا بدرجة حرارته الثابته وتلعب الغدد العرقية دورا حيويا عن طريق إفرازها للسائل المائى في تخفيض حرارة الجسم في فصل الصيف وتنقبض أثناء الشتاء ليحتفظ الجسم بحرارته.
2. **الاحساس** :الجلد غنى بالاعصاب والتى عن طريقها ينتقل الاحساس بالدفء والبرودة واللمس والالم الى الجهاز العصبي المركزي وتكمن وظيفة الاحساس التى يوفرها الجلد للأنسان في جعل الانسان أكثر تكيفا مع المؤثرات الخارجية التى يعترض لها .
3. **تكوين صبغة الملانين** : للجلد وظيفة اساسية في تكوين صبغة الملانين في الجلد وهى مادة تحمى الجلد من أشعة الشمس خاصة في المناطق

الحارة وهى وقاية من بعض أورام الجلد الخبيثة التى تسببها اشعة الشمس.

4. **الحفاظ على سوائل الجسم** : وهى وظيفة اساسية للجلد وهى المحافظة على توازن السوائل والمعادن والعناصر الاساسية للجسم والحماية التى يوفرها الجلد للجسم تمنع من تبخر الماء والسوائل الداخلية بسرعة حتى لايختل ميزان الماء في الجسم وتتعرض الانسجة للجفاف .

5. **تبريد الجلد** : عندما تزيد درجة حرارة الجو المحيط بالجسم يسخن الجلد المحيط بمستقبلات الدفء مما يؤدي الى تنشيطها وتقوم بإرسال إشارات عصبية الى مركز تنظيم حرارة الجسم وينشط بإفراز العرق وتبدأ قطراته في التبخر من على سطح الجلد .

2-البشرة وأنواعها:

ذكر جلال العنانى(2001ص17) البشرة هى الطبقة التى تمثل الطبق السطحية للجلد تتكون من عدة طبقات من الخلايا وتبدأ بالخلايا القاعدية اللامة للادمة ، وتنقسم هذه الخلايا لتكون خلايات الطبقات الاخرى حتى تنتهى بالطبقة العليا، وهى المنطقة القرنية التى على السطح وخلاياها تعتبر من الناحية العلمية من الخلايا الميته .أن بشرة الجلد عموما تتاثر بمختلف العوامل الخارجية مثل المناخ والفيروسات والجراثيم والتقلبات الجوية.

أنواع البشرة :

1-البشرة العادية :

ذكرت أسماء صبرى(2011ص3) هى أفضل أنواع البشرات حيث إنها بشرة متوازنة وناعمة الملمس وخالية من الحبوب والدهون والبقع

وهى بشرة غير لامعة ولذا فهى أحسن أنواع البشرات ولايوجد بها حب الشباب.ذكرت جينان زكا(2008ص11) أن هذه البشرة تتصف بالمرونة والنعومة والمسام الضيقة ولاتفرز الكثير من الدهون مما يساعد على عدم الاصابة بحب الشباب.إن من إيجابيات هذه البشرة لهل لونا صحيا ومسامات صغيرة وملمس ناعم ومن سلبياتها أنها تزداد جفافا مع التقدم في السن .

2-البشرة الجافة :

ذكرت أسماء صبرى(2011ص4)أنها بشرة ذات حساسية خاصة تتأثر بالتغيرات الجوية سريعا فهى معرضة دائما للقشف والتشقق وذلك لقلة إفرازات الغدد الدهنية مما يفقدها الحيوية وهى أكثؤ تعرضا للحساسية والالتهابات الجلدية وتكون البشرة صلبة ومشدودة وتتميز بالخمول والانشداد وتظهر عليها الخطوط والتجاعيد في وقت مبكر وذلك لقلة الدهون بها مقارنة بانواع البشرة الاخرى وتعمل العوامل الخارجية كالشمس والهواء بالاضافة الى عوامل الوراثة على زيادة مشاكلها .

ومن إيجابياتها أنها لن تصاب بالبثور ومن سلبياتها أنها تتسم بالخمول وعدم المساواة مع تقدم العمر ويكون الخدد والانف عرضة للاحمرار بسبب إتساع الاوعية الشعرية وضعف الحماية من قبل الملانين والدهون.

3-البشرة الحساسة :

ذكرت جينان زكا(2008ص5) إنها بشرة تتميز بالرقة والحساسية تميل الى الاحمرار وقد يكون هذا الاحمرار بسبب التبدل بدرجات الحرارة أوعدم توازن الدورة الدموية في الجلد البشرة الحساسة تكون عرضة للتجاعيد

الدقيقة كما أنها عرضة للتشقق وبعض الامراض التى تصيب البشرة .

ذكرتيرى دوبراو (2003ص51)أن جلد الانسان يجدد نفسه بشكل كامل تقريبا في غضون28-45يوما وفقا لعمر الانسان، وهى طريقة عالية الفعالية لتفادى تراكم الاذى الناتج عن التعرض للاشعة فوق البنفسجية ،والتلوث خلال هذه العملية تنفصل الخلايا التقرنية الميتة عن سطح الجلد وتتكون خلايا جديدة من قاعدة البشرة بهدف الحلول مكانها.

بعدأن تتم هذه العملية تسقط الخلايا القديمة الموجودة على سطح البشرةالقرنية بانتظام لتظهر مسطحة جديدة بالمستوى نفسه، غيرأنه يحدث أن يفرز الجسم فائضا دهنيا بشكل مفاجيء ،وبما أن الدهن زيتى ولزج بعض الشيء قد يمتزج مع بعض الخلايا المتقشرة على سطح طبقة البشرة القرنية فتنتج مادة شبيهة بالاصق بدلا من انفصال الخلايا المتقشرة ،وقد يدخل هذا اللاصق نفسه في مسام شعرة مفتوح ويستقر هناك فيكتتز ويقسو ليصبح حشوة صلبة تصعب إزالتها، وتسد فتحة المسام بشكل جزئي في الوقت نفسه يطرأ تغيير في تركيبة الخلايا الموجودة بمحاذاة قناة مسام الشعرة، وقد يشكل مشكلة تفوق الانسدادات السطحية ظاهريا بسبب سلسلة من الوقائع الهرمونية التى عجز العلماء عن فهمها بشكل كامل يصبح بعض هذه الخلايا الداخلية لزجة من الطبيعي أنه أثناء جفافها يقوم الدهن المنبزغ بغذف الخلايا المحيطة بالمسام، لكن ما أن تصبح لزجة نتيجة تلك التغيرات الهرمونية او غيرها من التغيرات يصبح الدهن عاجزا عن قذفها بعيدا.

ويعرف الانسداد الجزيئى الذى تسببه بالعد النقطي المصغر، الامر الذي يقوم به العد النقطى المصغر هودفع القناة الى التمدد يؤدي الى تضخم المسامات على سطح الجلد ،وتعتبر هذه المسامات المتضخمة أشبه بنعمة مزدوجة لانها من وجهة تمنح الدهن فرصة أكبر للانبزاغ مما يؤخر كمية

تراكم الدهن الداخلى ،ومن جهة أخرى تميل فتحات المسامات المتضخمة الى النمو داخل الانسدادات نتيجة إمتزاج الدهن بالخلايا على سطح طبقة البشرة القرنية ،إذا تجمع الدهن أكثر فاكثر داخل المسامات قرب سطح الجلد نتيجة الانسداد الجزيئى ،الناجم عن اللزاجة الخارجية للخلايا والدهن، وهوبالتالى موجود في أسفل القناة فلن تلاحظ سوى إحمرار طفيف بعد ذلك يدخل العرق بمحاذاة الانسداد الجزئي الى داخل الدهن المتجمع ،وبفعل سلسلة من التفاعلات الكيميائية والفزيولوجية يحوله الى مادة شمعية ،ويؤدي الماء الموجود في العرق تورم جدران القناة يعتبر هذا التورم الطفيف مفيدا بشكل عام لانه يبقى الجلد رطبا بشكل صحي، غير أن الرطوبة في هذة الحالة الخاصة تزيد في أنسداد المسامات فتدخل الحشوات فيها وتجعلها أضيق .

المرحلة الثانية :

ذكر تيرى دوبراو (2003ص53) أن تكون الغدة الدهنية الموجودة بالقرب من قاعدة قناة المسام في حركة نشطة مطردة غير متأثرة بوجود إنسداد قريب منها، نتيجة لذلك فتتضخم القناة ويشكل في نهاية الامر إنتفاخا صغيرا أشبه بالبالون كلما تقيحت كلما أنتفخ البالون الدهنى ،هناك عدة ظروف يقوم خلالها الجسم بأنتاج غير إعتيادي للمادة الدهنية وأهمها الانتاج المفاجىء للهرمون الذكرى الرئيسي "التسترون "وهى حالة يمر بها معظم الذكور والاناث خلال سن البلوغ تؤدى الى تنشيط الغدد الدهنية أما بالنسبة للنساء فان العامل المؤثر على حب الشباب هو التغيرات الهرمونية المرتبطة بالدورة الشهرية حيث يطرأ خلالها تغيرات مهمة على هرمون التسترون وهرمونات أخرى ليس فقط على صعيد الكمية وإنما بالنسبة الى الطريقة التى تؤثر فيها على وظائف الجسم المختلفة .

يظهرالعارض الأول للتنبيه المفرط للغدد الدهنية في بشرة زيتية بشكل غير أعتيادي بيد أن البشرة الزيتية بحد ذاتها لاتعتبر صحية على العكس في الوقت الذى يكون فيه مسام الشعر لدى الصبيان المراهقين في كامل حركته الناشطة بأطراد ومسامات الجلد بالتالى تكون مفتوحة بينما لاتزال طبقة البشرة القرنية دقيقة نسبيا فان الدهن الفائض يعمل على تأمين حماية قيمة بيد أن إنتاج الزيت الاضافي يعمل على الضرر الذى بانضمامه الى التساقط السريع لخلايا الجلد ويفسح المجال لتكوين الانسدادات القادرة على سدّالمسامات المفتوحة بسهولة .

المرحلة الثالثة :

على الرغم من أن الجلد السليم محمى من مستويات متزايدة من البكتريا ،بواسطة المادة الدهنية التى نغفله فاننا نعلم أن كان ذلك على سطح الجلد أو داخل مسامات جسمنا نسبة أمنة من أنواع كثيرة ومختلفة من البكتريا.

ومن بين هذه الانواع هنالك نوع مماثل يدعى بكتريا العد البروبيوني ،إنه نوع ودى وقوى ليضع حداً للحالتين لانه يقاوم العديد من مبيدات البكتريا، التى لاتحيا على سطح الجلد فقط بل تختبيء في أعماق المسامات عادة تبقى بكتريا البروبيونى تحت السيطرة ،في حالتين لان الدهن يعمل على ترشيح النمو المفرط للبكتريا من خلال المسامات من جهة ،ولان الدهن هو حامض بارد لكن ما أن يتراكم الدهن بشكل بالون مثبت في مكانه بينما تحيا بكتريا البروبيونى في سائل الدهنى دافىء ورطب وزيتى يمكنه من التغلب على هذه الحموضة والتكاثر بوفرة فتكون النتيجة فساد الدهن وتحويله الى مزيج ملوث من الزيت والقيح والنتائج الاخرى النزعة الى توليد البكتريا وإنتاج التسكينات التى تهاجم جدران

القناة مما يؤدي الى ترققها وإضافتها تقوم ببروز الطفح على سطح الجلد يحصل هذا نتيجة ترقق جدران القناة خاصة إذا كان سطح الانسداد سميكاً مثبتاً أو إذا كانت الحالة حادة جداً فقد يحصل تقيح جديد عميق داخل طبقة البشرة يكون كيبساً يثقب الغشاء الحائل ويدخل الى أعماق الادمة .

5- كيفية إنتشاره :

ذكر تيرى دوبروا(2003ص58) أن إنتشار حب الشباب هو جزئياً نتيجة الية دفاع ذاتية للجسم ضد إجتياح بكتريا حب الشباب البروبيوني يقوم الجسم بارسال كمية من الدم الى الساحة مزودة بكريات الدم البيضاء وأجسام مضادة متنوعة هذا يفسر معظم الاحمرار الناتج عن الالتهاب تبقى ردة الفعل هذه فاعلة الى حدّ ما حتى تزول البثور في النهاية .لكن ينتج عن كمية الدم الزائد عارضا جانبياً غيرمستحب فهو يسبب تورم المنطقة المحيطة بالبثرة ويضغط على المسامات فيجعلها أكثر عرضة للانسداد لتتحول الى مسامات مسدودة جزئياً ينبت فيها الزاؤن الذى يؤوى البكتريا المتوالدة قربها وبالتالى بينما يعمل على شفاء بثرة واحدة فان الالتهاب يسهل عملياً تكوين المزيد منها أن عملية إمتزاج الخلايا الجافة بالدهن وتسد المسامات فيتراكم الدهن خلف السدادة ثم تقوم البكتريا بتلويث هذا الدهن في حين يعمل هذا التلوث في النهاية الى تفشى هذه الحالة .

6-عوامل ظهور حب الشباب :

ذكر جلال العنانى(2001ص49)أن لمرض حب الشباب العديد من الاسباب ونذكر منها :

1. الهرمونات الجنسية الذكرية :الهرمونات التى تفرزها الخصية في الرجال والمبيض عند الانثى تؤثر على حجم وكمية إفراز الغدد الدهنية للبشرة في فترة البلوغ تحدث زيادة كبيرة في كمية الهرمون الذكرى

الذى يتم إفرازه مما يؤدي الى زيادة حجم الغدد الدهنية للبشرة وكذلك زيادة إفرازها.

2. الاستعداد الوراثى للغدد الدهنية :لقدتبين أن الشاب الذى أُصيب أحد والديه فى الصغر بحب الشباب يكون أكثر عرضة للمرض من الشاب الذى لم يصاب والداه به .

3. وجود بكتريا أو ميكروب حب الشباب : يؤثر ميكروب حب الشباب بإنزيماته في تركيب الدهن الناتج عن نشاط الغدد الدهنية حيث تخرج أحماض دهنية تتفاعل مع أنسجة الجلد .

4. البشرة الدهنية :وهى عامل مساعد على ظهور حب الشباب وليس عاملاً أساسياً إذ أن هناك من هم أصحاب البشرة الجافة ويصابون بحب الشباب .

5. العوامل البيئية :مثل الرطوبة والتلوث قد تسيئ أيضاً من حالة حب الشباب.

6. للعامل النفسي دور غير مباشر في حب الشباب حيث أن الضغط النفسي قد يؤدى الى عدة تغيرات فسيولوجية في الجسم منها زيادة إفراز الهرمونات التى تؤدى الى ظهور حب الشباب وفي معظم الحالات فان التاثير النفسي ينتج من الاثار الناتجة عن حب الشباب .

7. التغيرات الهرمونية التى تصيب الإناث مع بداية سن المراهقة وقبل موعد الدورة الشهرية 2-7 أيام تساعد على زيادة ظهور حب الشباب

8. مستحضرات التجميل الدهنية المستخدمة من قبل الأناث والتى تؤدى الى إنسداد مسامات الجلد.

7- أنواع حب الشباب :

هنالك عدة تقسيمات لحب الشباب من حيث درجة الاصابة وهى تعتمد على عدد البثور ونوعيتها وأماكن أنتشارها وبشكل عام يمكن تقسيمه الى:

أ. خفيف حيث تكون غالبية البثور من ذوات الرؤوس البيضاء أوالرؤوس السوداء.

ب. متوسط في هذا النوع أغلب الحبوب ملتهبة أى حمراء أو صديدية "صفراء" يمكن أن يكون هنالك ندبات بسيطة .

ج. شديد في هذا النوع تكثر الحبوب الكبيرة والعميقة والكثير من التكيسات الكبيرة على الوجه والرقبة .

هنالك حالات أخرى لحب الشباب تنتج من عوامل أخرى ونذكر منها :

- **حب الشباب الكيسي** : هوكيسات تحوى سائل سميك ولزج ومنقط بالدم والاماكن الاكثر إصابة هي الوجه والظهر وهذا الشكل يجب تعريفه عن أكياس الورام العصبي الليفي التى لها مظاهر والكيسات في الورام الليفي العصبي تكون أكثر طراوة.
- **حب الشباب الحاد أوالمفاجئ** : نوع نادر وشديد من أنواع حب الشباب الكيسي ويحدث بشكل مفاجئ وسريع بظهور حبوب الدمامل وأكياس ملتهبة جداً خصوصاً في منطقة الظهر والصدر يصاحب إرتفاع في درجة الحرارة وألم في المفاصل ويظهر تحليل الدم إرتفاع في مستوى الكريات البيضاء.
- **حب الشباب العصبي** : يحدث هذا النوع لدى الفتيات وينتج عن حالة لاإرادية وعصبية تقوم الفتاة أثناءه بوخز الجلد بأظافرها مما يؤدي الى وجود ضمور وندبات دائمة في مناطق عديدة من الوجه تتميز المصابة به ذا النوع بعصرها الشديد عندما تقوم بنظافة وجهها.

ذكر تيرى دوبراو(2003ص190)أن هنالك أنواع من الادوية تستعمل لأهداف لاتتعلق بالجلد قد تؤدى الى ظهور حب الشباب أوتفاقمه لكن السبب لإرتباط هذه الادوية بظهور حب الشباب ليس دأئماً .ونذكر من الادوية التى تسبب في تفاقم حب الشباب :

- ديلانتين يستعمل في علاج نوبات الصّرع الكبير وهو يعالج هذه النوبات أويحول دون حدوثها في أثناء جراحة الدماغ أوعقبها.
- أنواع مختلفة من حبوب منع الحمل تؤثر هذه الحبوب على توازن المرأة الهرمونى فيزيد من إنتاج المادة الهلامية وبالتالى إمكانية ظهور حب الشباب .
- البوتاسيوم الصغرى وأضاف أخرى مشابهة من كلوريد البوتاسيوم المستعملة في علاج مستويات البوتاسيوم المنخفضة وبشكل خاص عند تناول بعض أدوية القلب .
- الستروىد تُحدث هذه المركبات شكلاً مميزاً من حب الشباب ويظهر على شكل بثور صغيرة جداً في المنطقة التى أستعمل فيها الستروىد أو قد يظهر على الصدر والكتفين ويظهر هذا النوع من حب الشباب لان الستروىد يرقق طبقة الأدمة فيجعل القنوات الجريبية أكثر عرضة للتمزق نحو الداخل .

قد يلعب الدواء دوراً في تفاقم حب الشباب لكنه لايتدخل في عملية إزالته.

8-أعراض حب الشباب :

ذكر جلال العنانى (2001ص93) الوجه هو أكثر مناطق الجسم تعرضاً لظهور أعراضه ثم الظهر والاكتاف وحول العنق وأهم هذه الأعراض ظهور الرؤوس البيضاء والسوداء وربما تظهر هذه الرؤوس

وحدها أو مصحوبة ببثرات صديدية أوأكياس ملتهبة أو عقد أو حُبيات صلبة وقد تظهر كل هذه الاعراض متجمعة.

- يظهر في شكل طفح جلدى في الاماكن التى تتواجد بها الغدد الدهنية.
- العقيدات أو كتل كبيرة وثابتة تحت الجلد وبثور ذات كتل صفراء على سطح الجلد أو الصديد وفي شكل بثور حمراء صغيرة.

وينقسم حب الشباب الى فئتين :

1. **التهابي:** يحدث عندما تتسبب الاحماض الدهنية في جعل البصيلات المصابة بأنسداد تلتهب مكونة بثوراً وتقيحات ممتلئة بالصديد .
2. **غير التهابي:** ويتكون من رؤوس ليس حولها أى إحمرار أو ألم.

9-حب الشباب وعلاقته بالحالة النفسية :

الضغوط النفسية قد يكون لها إرتباطاً وثيقاً بكثير من الامراض العضوية وحب الشباب أحد هذه الامراض فمثلاً القلق والاكتئاب قد يتسببان في ظهور أو زيادة حب الشباب عند بعض الافراد ومن ناحية أخرى قد يؤثر حب الشباب سلباً على الحالة النفسية للفرد.

من المعلوم أن العوامل النفسية والعصبية تلعب دوراً مهماً على الاقل في 30% من مجمل حالات الامراض الجلدية وبالرغم من ذلك إلا أنه ولفترة طويلة لم تكن هنالك دراسات كثيرة توضح مدى تأثير الامراض الجلدية على الحالة kligmasn plewis and النفسية وطبيعة حياة المريض وفي عام 1975قام بمعاينة وتدوين الجوانب السلوكية لمريض الجلد ومدى تأثرها بالعلاج وأدخلت عبرهم كلمات تعبر عن مدى التأثير النفسي لمريض الجلد وحديثاً تم إستحداث مقاييس كمية تستخدم لقياس مدى تأثير الجوانب الحياتية والنفسية لمريض الجلد وفيما يخص حب الشباب

وبالرغم من شيوعه ركزت دراسات قليلة فقط على التأثير النفسي لحب الشباب مثل الاكتئاب والقلق وإضطرابات الشخصية والعلاقات الاجتماعية .

وتقسم المشكلات النفسية المصاحبة الى حب الشباب الى:

1. المشكلات أوالحالات النفسية الاولية والتى ترتكز فيها شكوى المريض على حالة حب الشباب التى يعانى منها .
2. المشكلات النفسية الثانوية أو التفاعلية مثل الاكتئاب والقلق وإضطرابات الشخصية والعواطف والعلاقات الاجتماعية وغيرها .

ويعد حب الشباب من أكثر المشاكل التى تواجه المراهقين وتؤثر في حالتهم النفسية رغم أنه مرض لايهدد حياة الانسان إلا أن تأثيره النفسي كبيراً جداً حيث أنه يشوه مظهر الوجه ويجعل المصاب به خجولاً ومعزولاً عن الاختلاط بأقرانه .قد لايدرك البعض عمق وأهمية ما يسببه حب الشباب من الخيفة واليأس والقلق وغيرها من ألاثار النفسية لدى المصابين من الاناث والذكور وذلك نظراً للتغيرات الناجمة عن حب الشباب على البشرة وهى تغيرات من المتوقع أن تحدث نتيجة لعمليات الالتهابات الجلدية في بصيلات منابت الشعر وما ينشأ بعد زوال عمليات الالتهابات وما يتبعها من تغيرات في لون الجلد وحصول الندبات فيه خاصة عند تعامل المراهقين مع تلك الحبوب بطريقة عشوائية لاتخضع للنصائح الطبية التى تهدف الى تخفيف حدة الالتهاب والعمل على تقليل تأثيراتها.

10- حب الشباب وعلاقته بفترة المراهقة :

ذكرت أسماء صبرى(2011ص23) أن حب الشباب يعتبر من أكثر المشاكل التى تواجه المراهقين وهو من أكثر الامراض الجلدية شيوعاً

وسط الشباب في الفترة العمرية من12-24 سنة فمعظم الحالات يبدأ حب الشباب في الاختفاء مع بداية الثلاثينيات من العمر ونسبة قليلة من الناس يستمر معها الى مرحلة متأخرة من العمر . ويرجع سبب إصابة المراهقين بحب الشباب الى أنه في سن البلوغ يبدأ جسم الانسان بالنمو وتبدأ الهرمونات تحفز الغدد الدهنية بان تصبح شديدة النشاط مما يسبب كثرة الإفرازات وفي بعض الاحيان تسبب حب الشباب .

وأن من أسباب ظهور حب الشباب التغيرات الهرمونية التى تصيب الاناث مع بداية سن المراهقة وقبل موعد الدوره الشهرية ب2-7 أيام حيث يطرأ خلالها تغيرات مهمة على هرمون التسترون وهرمونات أخرى فقط على صعيد الكمية وأنما بالنسبة الى الطريقة التى تؤثر فيها على وظائف الجسم المختلفة .

ذكرت جينان زكا(2008ص35) يظهران حب الشباب يظهر في فترة المراهقة المبكرة نتيجة للتغيرات الهرمونى الذي يؤدى الى زيادة إفراز الغدد الدهنية حيث أن القنوات الصغيرة التى توصل الإفرازات الدهنية الى سطح الجلد لاتنمو بسرعة لمواجهة إزدياد ماتفرزه الغدد ويترتب على ذلك توقفها وتكوين بقع سوداء تسد فتحات هذه القنوات وهذا الانسداد مع إستمرار الغدد في القيام بوظيفتها يؤدي الى إمتلأ هذه القنوات إمتلأً شديداً وتتكون بثور تبدأ في الظهور على سطح الجلد .ذكر جلاس توم ان أخصائيو الجلد وجدوا أن ألاهتمام السليم بالمبادئ الاساسية للصحة الجسمية ستبقى البشرة عند معظم المراهقين بحالة جيدة على أي حال أن الاهتمام بالجلد في المراحل المبكرة لظهور حب الشباب يتحمل أن يمنع تطورها الى مراحل متأخرة التى تحتاج الى علاج طبي .

11- نوع الطعام وعلاقته بحب الشباب :

أثبتت الابحاث العلمية الحديثة أن التغذية تلعب دوراً في علاج حب الشباب .وأوضحت رابطة أطباء الامراض الجلدية بالعاصمة الالمانية برلين "أن الاغذية التى تعمل على إرتفاع نسبة سكر الجلكوز في الدم وتؤدي الى زيادة إفرازات هرمون الانسولين ما يجعل مظهر الجلد يزداد سواءً ومن ضمن هذه المنتجات الغذائية الشوكلاتة والعسل والمربى وغيرها .وبناءً على ذلك يكون من المفيد تجنب مثل هذه الاغذية وإستبدالها بأغذية خفيفة غنية بالفيتمينات ومازال إعتقاد الكثيرين أن تناول بعض المأكولات قد تسبب حب الشباب ولكن إختلفت أراء العلماء حول ذلك وأثبتت العديد من الدراسات منها دراسة حيث تناول 65 شخص شوكلاتة بصورة يومية لمدة شهر وعليها أضعاف كمية الشوكلاتة التى توضع في الشوكلاتة العادية لم يظهر على أي فرد من الافراد الخاضعين للأختبار اي شائبة تجعل حالتهم تسوء .هنالك ثلاثة إرتباطات قد تلعب دوراً في تعزيز الاعتقاد الخاطئ بان الحلويات تؤدي الىحب الشباب:

أ. أشتهر المراهقين بتناولهم المفرط للشوكولاتة وغالباً ما يعانون في الوقت نفسه من تفشي حب الشباب .

ب. على مستوى أكثر عمومية إن الاشخاص المفرطون في تناول الشوكولاتة هم أقل تقيداً بحمية صحية غنية بمضادات التاكسد فيكونون أكثر عرضة لحب الشباب كنتيجة لنقص مضادات التأكسد في جسمهم .

ج. إن الافراد الذين يتناولون الكثير من الشوكولاتة ويتوافق مع أنهم يتبعون نظاماً غذئياً سيئاً قد يصابون بزيادة الوزن والتعرق فإنها ستؤدي الى زيادة حب الشباب .

قد أثبتت الدراسات أن الغدد الدهنية للبشرة لاتعتمد في تكوينها على ماتمتصه من الدورة الدموية وإنما على الخلايا الخاصة التى لاعلاقة لها بدهون الدم التى تتكون نتيجة تناول الاطعمة المختلفة .لكن ظهر أنه هناك مقوماً غذائياً واحد له تأثير فعلي ومباشروسلبى على حب الشباب هو نظام الحمية الذي يحتوى على اليوديد يتم إفرازه في الدهن الذي تنتجه الغدد الدهنية فيؤدي الى تفشى حب الشباب في غضون أيام من بداية إستهلاكه.وقدأثبتت الدراسات أن قلة أكل الخضروات تجعل الفرد أكثر عرضة للأصابة بحب الشباب .أن هنالك عوامل تساعد على ظهور البثور ومنها الحساسية لبعض الاطعمة التى تحتوى على بهارات مثل" الشطة والفلفل " والاكثار من المشروبات الغازية كما أن نقص المعادن من الممكن أن يسهم في زيادة ظهور البثور وكذلك نقص الزنك والبكتريا النافعة والتغذية الجيدة التى تقلل من إمكانية حدوث البثور بانها تمكن في الابتعاد عن الاطعمة التى تزيد من حرارة الجسم لكن وفي العموم قد أثبتت معظم الدراسات عدم وجود تاثيرمباشر لبعض الاطعمة على حب الشباب .

12-علاج حب الشباب :

يتألف البرنامج العلاجي المذكور في تيرى دوبراو(2003ص68) من أربع خطوات للقضاء على حب الشباب :

الخطوة الاولى : التخلص من الخلايا الميتة الزائدة:

يتركز هذا العلاج على إزالة الخلايا الميتة الزائدة عن سطح الجلد بالترافق مع القضاء على أي بكتريا قد ترسخت .نجد أن الدهن يزود الجلد بطبقة واقية تعمل بفاعلية لحمايته من انواع كثيرة من البكتريا والفطريات الممرضة التى قد تهاجمه لاتؤدي الى إزالة الدهن عن سطح الجلد الى

وقف نشاط الغدد الدهنية بل أن الانسدادات تتكون نتيجة خلايا الجلد الجاف الموجودة إما في المسامات نفسها أو على سطح الجلد بالقرب من المسامات المتحدة مع الدهن المتكون إن أفضل مكون يمكن إستعماله في عملية التنظيف التحضيرية المعقمه هو حامض الساليسيليك هو مادة كيميائية او قاعدة الاسبيرين إلاأنه يتجلى بفائدتين :

1. أنه مقاوم للألتهاب ويقوم بتخفيف التورم حول المسامات وهكذا قادراً على التوغل أكثر داخل الزؤانات الصغيرة التى تبدأ بتكوين البثور.
2. يعتبر نوع خاص من أنواع مضادات التأكسد.

الخطوة الثانية : إزالة الانسدادات :

لايعتبر دور حامض الساليسيليك مخصصاً لإزالة الانسدادات الدهنية والخلايا التى تسد المسامات فدوره يقتصر على تنظيف سطح البشرة من الخلايا الجافة الزائدة والبكتريا.لأن مهمة نزع السدادات المتوطدة بعد حفرها وتليينها تستلزم دواء أكثر شدة وهو حامض الفليكول وهو مركب من غذاء طبيعى مشتق من قصب السكر ويعتبر أحد أكثر حوامض هيدروكسيل ألفاطراوة ومن الحوامض العضوية الطبيعية المستعملة فى انواع كثيرة من كريمات التجميل لتجديد البشرة ويتحلى حامض الفليكول بقدرات كبيرة مضادة للتأكسد سواء كان وحده اوبالتعاون مع مواد أخرى مقاومة للتأكسد لتخفيف حدة الألتهاب والتورم مما يساعد على فتح المسامات التى كانت مغلقة .ومن ميزاته فهى قدرته على تنشيط بعض أنزيمات الجلد والمساعدة فى فتح المسامات وإخراج معظم القيح والدهن المجتمعين داخلها .وله القدرة على الدخول الى أعماق المسامات بالأضافه

الى قدرته على حمل بعض الادوية الأخرى معه الى داخل المسامات .انه يجعل الجلد أكثر مقاومة لدى تعرضة لضوء الشمس.

الخطوة الثالثة :إقتفاء أثر المرض والقضاء عليه:

الخطوتين الاولتين تعملان على تلطيف سطح الجلد وتزيل عدداً كبيراً من حشوات خلايا الدهن التى تسد مساماتك رغم تليين تلك الحشوات وفي حالات عديدة إزالتها فان المسامات ستستمر بالالتهاب ما يؤدي الى زيادة تورمها لهذا لاتزال تترصد في القنوات المسامية .هنالك طريقة أكثر فاعلية للقضاء على بكتريا العد داخل المسامات تقوم على تغطيتها بعامل مضاد للبكيريا ويعرف ببروكسيد البنزول تحقق فاعليتها عبر إنتاج الاوكسجين حيث يتعذر على بكتريا حب الشباب النمو بوجوده والذى لاتستطيع البكتريا تطوير مناعتها ضده .

حتى بعد أداء حامضى الساليسليك والغليكول عملها تبقى العديد من المسام مسدودة نتيجة التورم الذي سببته الالتهابات ولايستطيع بروكسيد البنزول أو غيره من ألادوية الموضعية الوصول اى البكتريا المختبئة في أعماق الجلد تقضى تقنية تخفيف حدة الالتهاب وفتح المسامات من خلال تبريد البشرة .

يحتاج بروكسيد البنزول الى تبريد الجلد قبل إستعماله وهذه البرودة تعمل على تخفيف حدة الالتهاب عن طريق تقليص الاوعية الدموية وبالتالى تتدفق كمية أقل من الدم فيتقلص التورم .

الخطوة الرابعة : كيف تحمى جلدك :

بالمحافظة على جلد صحى ناعم ومقاوم للإصابات الجديدة للمحافظة على الجلد يجب الحرص على أمرين :

1. تأكد من إستعمال مرطب خالى من الزيوت لان المرطبات الزيتية تميل الى الاتحاد مع دهنك لتكون الانسدادات غير المرغوب فيها .
2. إستعمال مرطباً يحتوى عامل حماية من أشعة الشمس ذات درجة حماية 15 أو أعلى فألاشعة فوق البنفسجية تؤذي الجلد أكثر من جميع الاصابات متحدة والاضرار التى تتسبب بها تزيد نسبة الخلايا الميتة وتضعف مقاومة البشرة للإصابة البكتيرية فكلاهما يشجع تكون حب الشباب .من أنواع علاج حب الشباب مضاد التأكسد أكثر مضادات التأكسد فاعلية عندما يتعلق الامر بالعناية الموضعية بالجلد فهى ثلاثة تتراوح من الفيتامين ©المعروف بسي إستر.ونوع يعرف باسم توكوترينول وهو أكثر فعالية كمضاد للتأكسد Eمشتق من فايتمين بحد ذاته وحامض نظير الشحم الفا.Eمن الفايتمين

وهذا المنتج لاينتمي الى مضادات التأكسد.Aومشتقه ريتن-Aسنتحدث أخيراًعن فايتمين ومشتقاته:A الفايتمين وهو يزيل الخلايا الميتة الزائدة عن الطبقات الخارجية Aأحد مشتقات فايتمينA يعتبر ريتن- لطبقة البشرة القرنية.

ذكر جلال العنانى(2001ص96) أنواع أخرى للعلاج وهى :

- العلاج بالتراميسين ومشتقاته عن طريق الفم بجرعات صغيرة ولفترات طويلة تمتد الى عدة شهور وربما الى سنوات فعقار التراميسين لايعمل فقط كمضاد حيوي وأنما يساعد على تقليل تكوين

الاحماض الدهنية التى تعتبر السبب الاساسى في ظهور حب الشباب وعدم تعريض المريض لمضاعفات جانبية.

- يمكن تناول عقاقير أخرى مثل أرثوميسين أو كليندامييسين .
- هنالك بعض الاقراص التى يتم تناولها بالفم تساعد على تقليل نشاط الهرمونات الذكرية عند الاناث كوسيلة علاجية لحب الشباب عند الاناث .

الفصل الثالث

المنهج واجرءت الدراسة الميدانية

الفصل الثالث

المنهج وإجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد :

في هذا الفصل قامت الدارسة بعرض لاجراءات البحث الميدانية، موضحة المنهج الذي إستخدمته والادوات والاساليب الاحصائية التي أستخدمت لوصف العينة، والمجتمع الذي طبق عليه المقياس وطريقة تصحيحه والصعوبات التى واجهت الدارسة.

أولا : منهج الدراسة:

إستخدمت الدارسة المنهج الوصفي التحليلى، والذي عرفه "كوهين ولورانس "المذكورين في إنتصار عثمان (2002 ص65) بانه ذلك المنهج الذي يهدف الى وصف ماهو كائن تفسيره .

تصنف البحوث الوصفية الى ثلاثة انواع هى :الدراسات المسحية ودراسات العلاقات المتبادلة والدراسات التطورية وفقا لتصنيف فان دالين .

أسباب إختيار المنهج :

قامت الباحثة باختيار المنهج الوصفي لعدة اسباب منها :

1. يدرس العلاقات الارتباطية بين المتغيرات .
2. يساعدعلى التنبؤ .
3. لأنه أكثر مناهج البحث إستخداماً وإنتشاراً في مجال العلوم الانسانية.

ثانيا :مجتمع الدراسة :

عرفه سمير محمد على(2005 ص27) مجتمع العينة يعنى المحتوى الكلى للوحدات المراد جمع البيانات عنها .قامت الباحثة بإختيار مجتمعها، والذى يتمثل في الاناث المصابات بحب الشباب ،والذين تتراوح أعمارهم بين 15–30 سنة كما يتفاوتون من حيث المستوى الاقتصادى ومن حيث درجات الاصابة بالمرض الحاد والبسيط وهم مرتادي عيادات الامراض الجلدية.

ثالثا :عينة الدراسة :

عرفه رجاء محمود أبوعلام (2007 ص162) هي اي مجموعة جزئية من المجتمع الذى له خصائص مشتركة. ان إختيار العينة من مجتمع البحث يعتبر من أهم مراحل الدراسة إذ لابد أ ن تكون هذه العينة ممثلة للمجتمع ،حيث يتمكن الدارس من تحقيق أهدافه وتتوقف عليه سلامة إختيار العينة وإمكانية تصميم النتائج على المجتمع، والوضع الامثل عند إختيار العينة، وهو أن يتاح لكل فرد من افراد المجتمع ان يختار في العينة ،وهنالك طرق عديدة لاختيار العينة وقد قامت الباحثة باستخدام العينة العشوائية البسيطة.

خصائص العينة :

1. بلغ حجم العينة 80 أنثى.
2. مصابات بحب الشباب.
3. تتراوح أعمارهم بين 15–30 سنة.
4. يتفاوتون من حيث المستوى الاقتصادي.

جدول رقم (1) يوضح وصف العينة حسب الفئة العمرية

مستوى المتغير	التكرار	النسبة المئوية
19-15	20	25.0
23-19	53	66.2
27-23	5	6.2
31-27	2	2.5
المجموع	80	%100

جدول رقم (2) يوضح وصف العينة حسب المستوى الاقتصادي

مستوى المتغير	التكرار	النسبة المئوية
ضعيف	11	13.8
جيد	44	55.0
جيد جداً	22	27.5
ممتاز	3	3.8
المجموع	80	%100

رابعا :أدوات الدراسة:

عرفه عبدالرحمن المذكور في سامية حجازي (2002 ص58)، الاداة بانها الطريقة التى تستخدم في جمع المعلومات ،واضاف على الاداة ان تكون صادقة بمعنى ان تقيس فعلا ما يراد قياسه .

قامت الباحثة باستخدام مقياس الصحة النفسية الذي أعده الدكتور صلاح فؤاد الذي يتكون من 56 عبارة، ويشمل ثمانية ابعاد وهي :السعاده في الحياة ,الرضى عن الذات ,رضى الاخرين ,الرضى المسمى بالخلو النسبى من الاعراض المرضية ,وجود معنى من الحياة ,الامن النفسي ,الامن الاقتصادي ,والهدف من المقياس التقديري على مستوى الصحة النفسية لدى الافراد في اعمار مختلفة وتقدير مستوى الصحة النفسية .

أسباب إختيار المقياس :

1. يعتبر مقياس الصحة النفسية أنسب مقياس لموضوع الدراسة على حسب علم الباحثة.
2. وجد أنه افضل مقياس بعد إستشارة المشرف.

الصدق الظاهري:

قامت الباحثة بعرض مقياس الصحة النفسية على عدد من المحكمين، وقاموا بحذف وإضافة وتعديل بعض العبارات .

جدول رقم (3) يوضح المقياس في صورته الاصلية والعدلة

العبارة الاصلية	العبارة المعدلة	العبارة الاصلية	العبارة المعدلة
1	كماهى	29	معدلة
2	كماهي	30	كماهي
3	كماهي	31	كماهي
4	معدلة	32	كماهي
5	كماهي	33	كماهي
6	حذفت	34	كماهي
7	كماهي	35	كماهي
8	كماهي	36	حذفت
9	كماهي	37	كماهي
10	كماهي	38	كماهي
11	حذفت	39	كماهي
12	كماهي	40	كماهي
13	كماهي	41	كماهي
14	كماهي	42	كماهي
15	كماهي	43	كماهي
16	كماهي	44	معدلة
17	حذفت	45	كماهي
18	كماهي	46	كماهي

19	كماهي	47	كماهي
20	كماهي	48	كماهي
21	كماهي	49	كماهي
22	كماهي	50	كماهي
23	كماهي	51	كماهي
24	كماهي	52	كماهي
25	كماهي	53	حذفت
26	كماهي	54	كماهي
27	معدلة	55	كماهي
28	حذفت	56	حذفت

طريقة التصحيح :

قامت الباحثة بتصحيح المقياس ثلاثي الابعاد ،حيث قامت بتقسيم العبارات الى موجبة وسالبة وقامت بإعطاء(أوافق) ثلاثة درجات، (أوافق الى حدما) درجتان ،(لاأوافق)درجة واحدة في العبارات الموجبة .اما العبارت السالبة ،قامت بإعطاء (أوافق)درجة، (أوافق الى حدما) درجتان، (لاأوافق)ثلاثة درجات .

الفقرات الموجبة :

1	2	3	5	6	8	9	10	11
14	16	17	18	20	21	22	23	26
27	33	34	39	42	43	44	47	49

الفقرات السالبة :

4	7	12	13	15	19	24	25	28	29	30
31	32	35	36	37	38	40	41	45	46	48

خامسا :خطوات إجراء الدراسة الميداني :

قامت الباحثة بزيارة لمستشفى الخرطوم للأمراض الجلدية والتناسلية، بعدما قامت بإعداد مقياس للصحة النفسية ،وقامت بتجهيز الأستبيانات بعدد أفراد العينة لكى يتم ملأها من قبل افراد العينة التى يبلغ حجمها عدد 80 أنثى .وقامت بتوزيع الأستبيانات على أفراد العينة وشرح كيفية ملأ الأستبيان ،وقد وجدت تعاون من بعض أفراد العينة ،وأجهتها بعض الصعوبات في شرح ماهو الهدف من الدراسة، وقد وجدت المعونة والمساعدة من بعض أطباء الجلدية .

الملاحق :

- ملحق رقم (1) أسماء المحكمين .
- ملحق رقم (2) خطاب المحكمين .
- ملحق رقم (3) المقياس في صورته الاصلية
- ملحق رقم (4) المقياس في صورته المعدلة
- ملحق رقم (5) خطاب رسمي.
- ملحق رقم (6) صورة.

الصعوبات التى واجهت الباحثة :

1. التكلفة الباهظة .

2. إرتفاع درجة الحرارة.

3. صعوبة التعامل مع بعض أفراد العينة.

4. عدم توفر بحوث سابقة .

سادسا : الاساليب الاحصائية :

إستخدمت الدارسةحزمة ال(spss:) للعلوم الانسانية:

1-إختبار "ت" للعينة الواحدة

2-إختبار التباين الاوحادي

3-إختبارمعامل إرتباط إسبيرمان .

قبل المجتمع، التى أثرت على النشاط الفسيولوجي الغددى ،قد زالت الان بسبب إنتشار التعليم ،فأصبحت الانثى أكثر تحرراً من السابق.

ونجد أنه قد إنتشرت العديد من الشركات التى تقوم بتصنيع المساحيق الطبية للعناية بالبشرة بانواعها المختلفة ،وأصبحت تتنافس لإخراج المنتج الافضل الذي يعمل على إزالة حب الشباب وتخفيف أثاره .وأنه في بعض الاحيان يتم إزالة الندوب التى يخلفها حب الشباب عن طريق العمليات الجراحية .

وأنه توجد حلول متطورة ومتعددة وفعالة لإزالة حب الشباب، حيث يتم إزالته عن طريق اشعة الليزر التى تعمل على إزالته وإزالة ندوبه التى يخلفها بعد العلاج ،وقد ذكر جلال العناني ان حب الشباب ليس بالمرض المعدي بل يمكن علاجه ،وبطرق متعددة ،وبالنباتات الطبيعية مثل الخيار والليمون التى تعمل على إغلاق المسام .

ولكل ماذكر أنفاً نجد أن حب الشباب لم يعد يمثل هاجساًللاناث ، لانه أصبح منتشراً ومصاحبته لفترة محددة ،وانتشار مراكز التجميل بصورة كبيرة .

مناقشة وتفسير نتيجة الفرض الثاني:

نص الفرض " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى الاناث المصابات بحب الشباب من حيث الفئة العمرية " بالنظر الى الجدول رقم "5" نجد أن هذا الفرض لم يتحقق.

وتعزي الباحثة عم تحققه الى عدة عوامل منها ،أن العمر عند بداية الاصابة بحب الشباب ومدة بقائه تبدأ عادة في أوائل العقد الثاني من

العمر،ومن النادر جداً ملاحظة بقع حب الشباب قبل سن الخامسة عشر ،ونجد ان فترة الاصابة به تمتد من سن 15–30 سنة ،ويمكن أن يصاب به الفرد بعد تخطي هذه الفترة العمرية .

ومن الطبيعي أن هذه الفترة من العمر ترتبط بها مرحلة المراهقة وهي تعتبر من المراحل الحرجة لان المراهق يحاول التخلص من تصرفاته الطفولية وإعطائه إحساس بانه أنسان كبير.وتحدث في هذه المرحلة الكثير من التغيرات الجسمية والفسيولوجية ،حيث تحدث للاناث في هذه الفترة تغيرات هرمونية بسبب إزدياد إفراز كميات كبيرة من الدهون التى تملا بصيلات الشعر،كما يصاحب ذلك تضخيم في الخلايا الجذرية لهذه الاكياس ،ممايؤدي الى حدوث إنسداد القناة المؤدية الى سطح الجلد فيحدث تورم وتنشأ البثور.

ونجد أن هذه الفترات العمرية متقاربة من بعضها البعض ،مما يجعلهم يصابون بالكثير من المشاكل النفسية والاجتماعية المصاحبة لهذه الفترة.

وأن البيئة التى تنشأ فيها الاناث متشابهة جدا في بعض الامور ،حيث نجد أن الضغوط النفسية والمشاكل الاجتماعية التى يتعرض لها الفرد في هذه المراحل متقاربة لدرجة كبيرة. وأيضاً أن التغيرات البيئية الاجتماعية التى ينشأن فيها قد تؤثر على الحالة النفسية لديهن ،حيث أثبتت دراسة لجون هالفرسون أن هنالك علاقة مباشرة بين مزاج الانسان والاصابة بحب الشباب.

ونجد أيضاً ان العوامل البيئية مثل الرطوبة والتلوث متشابهة لكل الفئات العمرية .وأنه تتاثر الحالة النفسية للفرد بالبيئة التي يعيش فيها ،ونجد ان المعاملة التى تعامل بها الاناث من قبل المجتمع في هذه الفترة من العمر ،معاملة متشابهة بعض الشيء.

ولكل ماذكر سابقاً نجد انه لاتوجد فروق في الصحة النفسية لهؤلاء الاناث،نسبة لانهم تتشابه الظروف او العوامل النفسية التى يتعرض لها.

مناقشة وتفسير نتيجة الفرض الثالث:

نص الفرض "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى الاناث المصابات بحب الشباب من حيث المستوى الاقتصادي " الملاحظ بالنظر الى الجدول رقم "6" أن هذا الفرض قد تحقق.

وتعزى الباحثة تحققه الى عدة عوامل منها أن الاناث اللاتي يتميزن أسرهن بستوى دخل جيد لديهم الاستطاعة لشراء المساحيق الطبية ،التى تعمل على إزالة حب الشباب وتخفيف أثاره،وإمتلاك كل مستحضرات التجميل التى تغذي البشرة بصورة جيدة ،مما يؤدي الى إغلاق مسام البشرة بالدهن الذي تفرزه الغدد الدهنية .

وأيضا ترى الدارسة أن هنالك فئات من المجتمع تتميز أسرهن بستوى دخل منخفض إو ضعيف ،قد يكون ذلك سبب في عدم إهتمامهن بهذا المرض ،حيث أن عدم قدرتهن على مواجهة متطلبات حياتهم الاخرى هى السبب وراء عدم إهتمامهن بالمرض .

وأثبتت الدراسات أن ضغوط الحياة الزائدة سواء كانت من ناحية إقتصادية أو إجتماعية تنعكس سلباً على الحالة النفسية للانثى ممايساعد على ظهورها في شكل أعراض جسمية مثل ظهور الحبوب على وجهها.

وأيضاً نجد ان نوع الغذا يلعب دوراً مهما في القضاء على حب الشباب.

يمكن القول ان الاسباب تؤدي الى بعضها البعض فمثلاً تدني المستوى الاقتصادي يؤدي الى نقص القدرة الشرائية للحاجيات والطعام الصحى المغذي للبشرة،وبالتالى فرصة تعرضهن للاصابة بحب الشباب تكون

أكبرحيث انها لاتتمتع بالموانع الطبيعية لظهوره.وهذا بدوره يؤدي الى عدم قدرتهن على توفير العلاج،حيث ينعكس ذلك على مظهرها فتتاثر صحتها النفسية بصورة أو بأخرى.

فنجد أن المستوى الاقتصادي مع إرتفاعه وإنخفاضه يلعب دوراً كبيراً جداً وبصورة غير مباشرة ،حيث ان اثاره تراكمية وليست سريعة .

لذلك نجد ان الاناث بصورة عامة لديهن حب الاهتمام بمظهر وجوههن وحفظ جمالهن ،وبالتالى نجد ان عدم قدرتهن على شراء مستحضرات التجميل قد تؤثر على حالتهن التفسية.

ولكل ماذكر أنفاً نرى ان هنالك علاقة مباشرة بين المستوى الاقتصادي للفتاة وبين الاسباب التى تؤدي الى إصابتها بحب الشباب.

الفصل الخامس

الخاتمة والتوصيات

الفصل الخامس

الخاتمة والتوصيات

أولاً: الخاتمة:

تمهيد:

في هذا الفصل تقوم الباحثة بعرض النتائج التى توصلت إليها، وبعض التوصيات التى تخص مجال الدراسة، وبعض المقترحات المستقبلية تخص موضوع الدراسة والنتائج التى توصلت إليها الباحثة :-

أولاً: النتائج التى توصلت لها الدارسة:

نتيجة الفرض الاول:

تتسم الصحة النفسية لدى الاناث المصابات بحب الشباب بالارتفاع عند مستوى دلالة 0,05 .

نتيجة الفرض الثاني :

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى الاناث المصابات بحب الشباب من حيث العمر عند مستوى دلالة 0,05 .

نتيجة الفرض الثالث :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى الاناث المصابات بحب الشباب من حيث المستوى الاقتصادى عند مستوى دلالة 0,05 .

ثانياً: توصيات الدراسة:

1. على ضوء نتيجة الفرض الاول توصي الباحثة بالقيام بإرشاد الاناث لتعريفهم بالاثار الخطرة التى يسببها بعض الادوية أوالتركيبات التى تصرف من دون وصفات من الاطباء المختصين.

2. برامج التوعية والارشاد النفسي بمستشفيات الجلدية .
3. إجراء المزيد من الدراسات الخاصة بالامراض الجلدية.
4. الاهتمام بجميع المصابين بالامراض الجلدية خاصة مرضى الصدفية والبهاق وحب الشباب .

ثالثاً: المقترحات لدراسات مستقبلية:

1. الاكتئاب لدى المصابين بحب الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات الاخرى.
2. الضغوط النفسية لدى المصابين بحب الشباب .
3. الصحة النفسية لدى المصابين بالبهاق والصدفية وعلاقته ببعض المتغيرات الاخرى .
4. المشكلات النفسية والاجتماعية للمراهقين المصابين بحب الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات الاخرى .

المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المصادر

القران الكريم

ثانياً: المراجع

1. إجلال محمدسرى-علم النفس العلاجى-الطبعة الثانية-2000م-عالم الكتب-مصر.
2. أحمد عزت راجح -أصول علم النفس -الطبعة العاشرة - 2001م-دار المعارف -القاهرة.
3. أحمد محمد عبدالخالق -أصول الصحة النفسية -الطبعة الثانية -2001م-دار المعرفة الجامعية -مصر.
4. أسماء صبرى -وصفات لنضارة وجمال بشرتك -الطبعة الاولى -2001م -الدار العالمية للكتب والنشر -مصر.
5. جينان زكا-العناية بالبشرة بالنبات والاعشاب الطبيعية -الطبعة الاولى 2008-دار المؤلف -لبنان.
6. جلال العناني -جلد بلامتاعب وشعر أكثر جمالا-الطبعة الاولى -2001م -دار الهلال-مصر.
7. جمال ابو دلو-الصحة النفسية-طبعة الاولى-2009م-دار اسامة للنشر-عمان .
8. حاتم محمد ادم-الصحة النفسية للمراهقين -الطبعة الاولى -2005م مؤسسة إقراء-مصر.
9. حامد عبدالسلام زهران-الصحة النفسية والعلاج النفسي-الطبعة الثالثة-1997م-عالم الكتب -القاهرة

10. حامد عبدالسلام زهران –دراسات في الصحة النفسية والارشاد النفسي –الطبعة الاولى–2003م–عالم الكتب–مصر .
11. رجاء محمود ابوعلام– مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية–الطبعة الاولى–2007م –دار الجامعات للنشر–مصر.
12. سميرمحمد على حسن الرديسى–إستراتيجيات تصميم وتحليل البحث الميداني–الطبعة الاولى–2005م–دار جامعة الخرطوم–السودان .
13. سيد عبد الحميد مرسى–الايمان والصحة النفسية–الطبعة الاولى–1994م–مكتبة وهبة–مصر.
14. كمال ابراهيم مرسى – المدخل الى علم الصحة النفسية–الطبعة الثالثة–1999م–دار القلم للنشر والتوزيع–مصر.
15. عباس محمودعوض– الموجز في الصحة النفسية–الطبعة الثانية–1984م–عالم الكتب– مصر.
16. عبد الباقي دفع الله أحمد–علم النفس مبادؤه–فروعه–نظرياته–الطبعة الاولى–2007م–دار جامعة الخرطوم للنشر–السودان.
17. عبد العزيز القوصى– أسس الصحة النفسية– الطبعة الرابعة–1952م مكتبة النهضة المصرية – مصر.
18. محمد توفيق خضير –مبادئ في الصحة النفسية والسلامة العامة–الطبعة الثالثة–1999م–دار القلم للنشر والتوزيع –مصر.
19. مصطفى فهمي –الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف –الطبعة الثالثة –1995م–مكتبة الخانجي–مصر.
20. مصطفى فهمي –الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف –الطبعة الخامسة –1998م–مكتبة الخانجي –مصر.

21. مصطفى خليل الشرقاوي –علم الصحة النفسية – دون تاريخ-دار النهضة العربية –لبنان.

ثالثا:الرسائل الجامعية:

1. إنتصار عثمان النور على-علاقة الصحة النفسية بمهارات التوافق الوظيفي لدى رؤساء العمل الإدارى بمحافظة الخرطوم-2002-ماجستير.
2. إبتسام عمر –الصحة النفسية لمضطربي التنميط النوعي وعلاقتها ببعض المتغيرات دراسة حالة وصفية لبعض الحالات الواردة للجمعية السودانية للتنميط النوعي –2010- ماجستير.
3. سامية حجازي- اثر معاملة الطفل في الاصابة بالاضطراب التحولي –2002م-ماجستير.
4. صفاء عبد الوهاب محمد-الصحة النفسية لدى معاقي العمليات الحربية وعلاقتها ببعض المتغيرات-2007-ماجستير.
5. عباس على السيد الفكى –الصحة النفسية والرضا عن العمل لدى الزوجات الأول والزوجات الثوانى في الزواج المتعدد والزوجة في الزواج الاحادى-2009م-دكتوراه.
6. فاطمة عمر الطاهر محمد-الصحة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لطلاب المرحلة الثانوية بمدينة الابيض-ديسمبر-2007-ماجستير.

رابعاً: المواقع الإلكترونية:

1. www.ssdds.org.arb.inex php?option.comيوم 9/3الساعة8م
2. www.domia pharm.comيوم 10/11 الساعة 7:00م
3. www.tbeeb.net. يوم 9/3الساعة8:00م.

4. www.news medical.net.م4:00 الساعة 10/11/ يوم

5. www.alrafedein.com.م7,00الساعة2012/10/10 اليوم

خامساً: الكتب المترجمة:

1. تيري دوبراو وبراندا ادرلى-علاج حبَ الشباب-الطبعة الاولى-2003م-الدار العربية للعلوم-لبنان.

2. جلاس توم-ترجمة جابر عبد الحميد جابر-محمد مصطفى السبعيني-عزيز حنا داؤود-توجيه المراهقين-الطبعة الاولى-1957م-مكتبة النهضة المصرية- مصر.

الملاحق

الملاحق

ملحق رقم (1)

خطاب المحكمين

جامعة الخرطوم

كلية الاداب

قسم علم النفس

المحكمين

الدكتور:...

المحترم

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته وبعد .

أمامك مقياس الصحة النفسية ،يتكون من 56عبارة كماهو، أرجو منك إبداء أى إضافة أو حذف أوتعليق لما تراه مناسباً بتعديل هذا المقياس.

ولك الشكر والتقدير

الدارسة

ملحق رقم (2)

أسماء المحكمين

الاسماء	الجامعة
د.الصادق محمد عبدالحليم	الخرطوم
د.سليمان على أحمد	الخرطوم

ملحق رقم (3)

يوضح المقياس في صورته الاصلية

جامعة الخرطوم

كلية الاداب

قسم علم النفس

التاريخ:.................. المكان:.......................................

الاسم (اذا اردت ذكره):................ السن :...........................

محل الميلاد:.................. التعليم :................................

الوظيفة : ....

الجنس ذكر/أنثى:..

الحالة الاجتماعية :...

تعليمات تطبيق المقياس :

- يجرى هذا المقياس بغرض عمل بحث علمي ,حاول ان تكون صادقا وصريحا في إستجابتك .
- فيما يلى مجموعة من العبارات ,لاتوجد عبارات صحيحة وأخرى خاطئة لكن المطلوب منك ان تحدد إجابتك دون أن تترك عبارة واحدة بقدر الامكان.
- إذا كنت توافق على مضمون العبارة ولكن بدرجة كبيرة ضع علامة (/)تحت كلمة اوافق.
- إذا كنت توافق على مضمون العبارة ولكن بدرجة أقل فضع علامة (/)تحت كلمة اوافق الى حدما.

- إذا كنت لاتوافق على مضمون العبارة ولاتنطبق عليك فضع علامة (/) تحت لاأوافق.
- لايوجد زمن محدد لإتمام هذا المقياس ولكن حاول ان تجيب بسرعة.

مع فائق الشكر

الرقم	العبارات	أوافق	أوافق الى حدما	لاأوافق
1	معاملة الاخرين تجعلني راضٍ عن نفسي			
2	أشعر بالسعادة لأن حياتي جديرة بأن تعاش			
3	أشعرأن الاخرين راضين عني			
4	منذ الصغر وأنا أعاني من بعضاالامراض المزمنة			
5	أشعربالسعادة لأنني قادرعلى حل مشاكلى			
6	أشعر ان تخصصي له مستقبل			
7	رغم بذل مجهودلإنجاز أعمالى إلاأنني غير راضي عن نفسي			
8	أشعرأنى اعانى من بعض المشكلات النفسية			
9	أشعر أن معظم أصدقائى راضين عن			
10	أشعر بالياس عندما اجد الاخرين غير سعداء			
11	تخصص دراستي له قيمة لكن ليس في بلدى			
12	أشعر أني راضي عن نفسي رغم ضغوط الحياة			
13	منذ صغرى والاخرين يتقبلونني			
14	أود الذهاب الى طبيب نفسي لكن الظروف تحول دون ذلك			

15	ليس لدى عزيمة وإرادة في إيجاد معنى في حياتي			
16	أكون سعيداً عندما أكون راضي عن حياتي			
17	أود ان اغير من تخصص دراستي لأن لا قيمة له			
18	منذ فترة واليأس يملأ حياتي			
19	رغم تصرفاتي الجيدة إلا أن الاخرين غير راضيين عني			
20	الحب هو الاساس الذي يجعل لحياتي معنى			
21	إقترابي عن الله يجعلني راضى عن نفسي			
22	أشعر بالخوف من المستقبل			
23	أشعر بأن مستقبلي المادي غير مستقر			
24	أشعر بالراحة عندما أجد الاخرين سعدا			
25	عندما التزم بقضاء الشعائر الدينية تكون حياتي ذات قيمة			
26	أشعر أن الله راضي عني			
27	أشعر باليأس يقلل من همتي			
28	رغم أن الاخرين لايقبلون على نوع دراستي الا انني أحبه			
29	بعض أقاربي يعانونِ من بعض الامراض النفسية			
30	أشعر بالأمان عندما اكون مع الاخرين			
31	أحاول ان اتصرف بطريقة يتقبلني أقربائى			
32	رغم محاولاتى لحل مشكلاتى الأنني أشعر بعدم الامان			
33	الامور المادية تستدعي إهتمامي أكثر من اى شيء اخر			
34	لاأشعر بالسعادة رغم انني راضي عن نفسي			

35	أشعربالقلق تجاه مستقبلي			
36	الاخرين ينظرون لنوع دراستي بغير إحترام			
37	اشعر اني أعاني من بعض الاضطرابات النفسية			
38	رغم أن حياتي مليئة بالضغوط الا ان السعادة تلازمني			
39	معنوياتي المرتفعة لها دور في إيجاد معنى في حياتي			
40	أظهر للاخرين انني سعيدة ولكن غير ذلك			
41	أشعر بالخوف دون سبب منذ الصغر			
42	منذ فترة وأنا أعاني من الارق أثناءالنوم			
43	حياتي مليئة بالحزن رغم قلة مشاكلي			
44	أرى ان مهنتي في المستقبل لها قيمة			
45	اتعمد ان احسن من افعالي كي يتقبلني الاخرين			
46	الاحباط المتكرر يجعل حياتي بلامعنى			
47	رغم ان الخوف لايفارقني الاانني أعمل بحرية			
48	لااجد صعوبة في حياتي المادية			
49	لاأشعر بالرضا عن ذاتي لعدم إلتزامي بواجباتي الدينية			
50	اشعر ان السعادة الحقيقية لاتوجد في حياتي			
51	اشعر بالقلق لعدم إطمئناني على مستقبلي المادى			
52	اشعر بالرضا لانني اعمل بحرية			
53	رغم ان نوع دراستي له قيمة الاانني أشعر بأنه غير مريح مادياً			
54	أشعر بالياس سريعاً عندما اقع في أي مشكلة			
55	لاأتقبل ذاتي في قصوري في القيام بواجباتي			
56	مهما اربح من اموال الاانني أشعر بالعوز المادى			

ملحق رقم(4)

المقياس في صورته المعدلة

جامعة الخرطوم

كلية الاداب

قسم علم النفس

أختي بين يديك إستبانة أسئلة لايوجد بها إجابة صحيحةأوخاطئة رجاءاً الإجابة عليها بكل أمانة وصدق.

المعلومات الأساسية :

الفئة العمرية:

15–19 سنة   19–23سنة

23–27 سنة   27–31 سنة

مستوى الدخل :

ضعيف ( )   جيد ( )   جيد جدا ( )   ممتاز ( )

الرقم	العبارات	أوافق	أوافق الى حدما	لا أوافق
1	معاملة الاخرين تجعلني راضي عن نفسي			
2	أشعر بالسعادة لان حياتي جديرة بأن تعاش			
3	أشعر ان الاخرين راضين عنى			
4	منذ الصغر وانا اعانى من بعض المشاكل على وجهى			
5	أشعر بالسعادة لاننى قادر على حل مشكلاتي			
6	رغم بذل مجهود لانجاز أعمالى الاإنني غير راضي عن نفسي			
7	أشعر أنى اعانى من بعض المشكلات النفسية			
8	أشعر أن معظم اصدقائي راضين عني			
9	أشعر بالياس عندما أجد الاخرين غير سعداء			
10	أشعر أنى راضي عن نفسي رغم ضغوط الحياة			
11	منذ صغري والاخرين يتقبلونني			
12	أود الذهاب الى طبيب نفسي ولكن الظروف تحول دون ذلك			
13	ليس لدى عزيمة وإردة في إيجاد معنى في حياتي			
14	أكون سعيداً عندما أكون راضي عن حياتي			
15	منذ فترة واليأس يملأ حياتي			
16	رغم تصرفاتي الجيدة ألاأن الاخرين غير راضين عني			
17	الحب هو الاساس الذي يجعل لحياتي معنى،			
18	إقترابي من الله يجعلني راضي عن نفسي			
19	أشعر بالخوف من المستقبل			
20	أشعر أن مستقبلي المادي غير مستقر			
21	أشعر بالراحة عندما أجد الاخرين سعدا			

22	عندما ألتزم بقضاء الشعائر الدينية تكون حياتي ذات قيمة			
23	أشعر أن الله راضي عني			
24	أشعر بالياس من كثرة الحبوب على وجهي			
25	بعض أقاربي يعانون من أمراض جلدية في الوجه			
26	أشعر بالامان عندما أكون مع الاخرين			
27	أحاول أن أتصرف بطريقة يتقبلني أقاربي			
28	رغم محاولاتي لحل مشكلاتي ألا إنني اشعر بعدم الامان			
29	الامور المادية تستدعي إهتمامي أكثر من اي شيء اخر			
30	لاأشعر بالسعادة رغم انني راضياً عن نفسي			
31	أشعر بالقلق اتجاه مستقبلي			
32	أشعر أني أعاني من بعض الاضطرابات النفسية			
33	رغم أن حياتي مليئه بالضغوط الا أن السعادة تلازمني			
34	معنوياتى المرتفعة لها دور في إيجاد معنى في حياتي			
35	أظهر للاخرين أنني سعيد ولكن غير ذلك			
36	أشعر بالخوف دون سبب منذ الصغر			
37	منذ فترة وأنا أعاني من الارق أثناء النوم			
38	حياتي مليئة بالحزن رغم قلة المشاكل بها			
39	ارى ان مرضي له علاج			
40	أتعمد أن أحسن من أفعالي كي يتقبلني الاخرين			
41	الاحباط المتكرر يجعل حياتي بلامعنى			
42	رغم أن الخوف لايفارقني الا انني أعمل بحرية			
43	لاأجد صعوبة في حياتي المادية			

44	لاأشعر بالرضى من ذاتي لعدم التزامي بواجباتي الدينية			
45	أشعر بالسعادة الحقيقية لاتوجد في حياتي			
46	أشعر بالقلق لعدم اطمئناني على مستقبلى المادى			
47	أشعر بالرضى لأنني اعمل بحرية			
48	أشعر بالياس سريعاً عندما أقع في أي مشكلة			
49	لاأتقبل ذاتي في قصوري في القيام بواجباتي			

ملحق رقم(5)

خطاب رسمي

السيد/...

المحترم

السلام عليكم ورحمة الله

الرجاء التكرم بالسماح للطالب/الطالبة..............................
بالدخول الى مؤسستكم العامرة وتقديم المساعدة له /لها.

ولكم فائق الشكر،،،

د.عبير عبدالرحمن خليل

رئيسة قسم علم النفس